



Pasiruošimas fizinio ugdymo pamokoms,
siekiant kokybiškos autizmo spektro
sutrikimą turinčių mokinių įtraukties

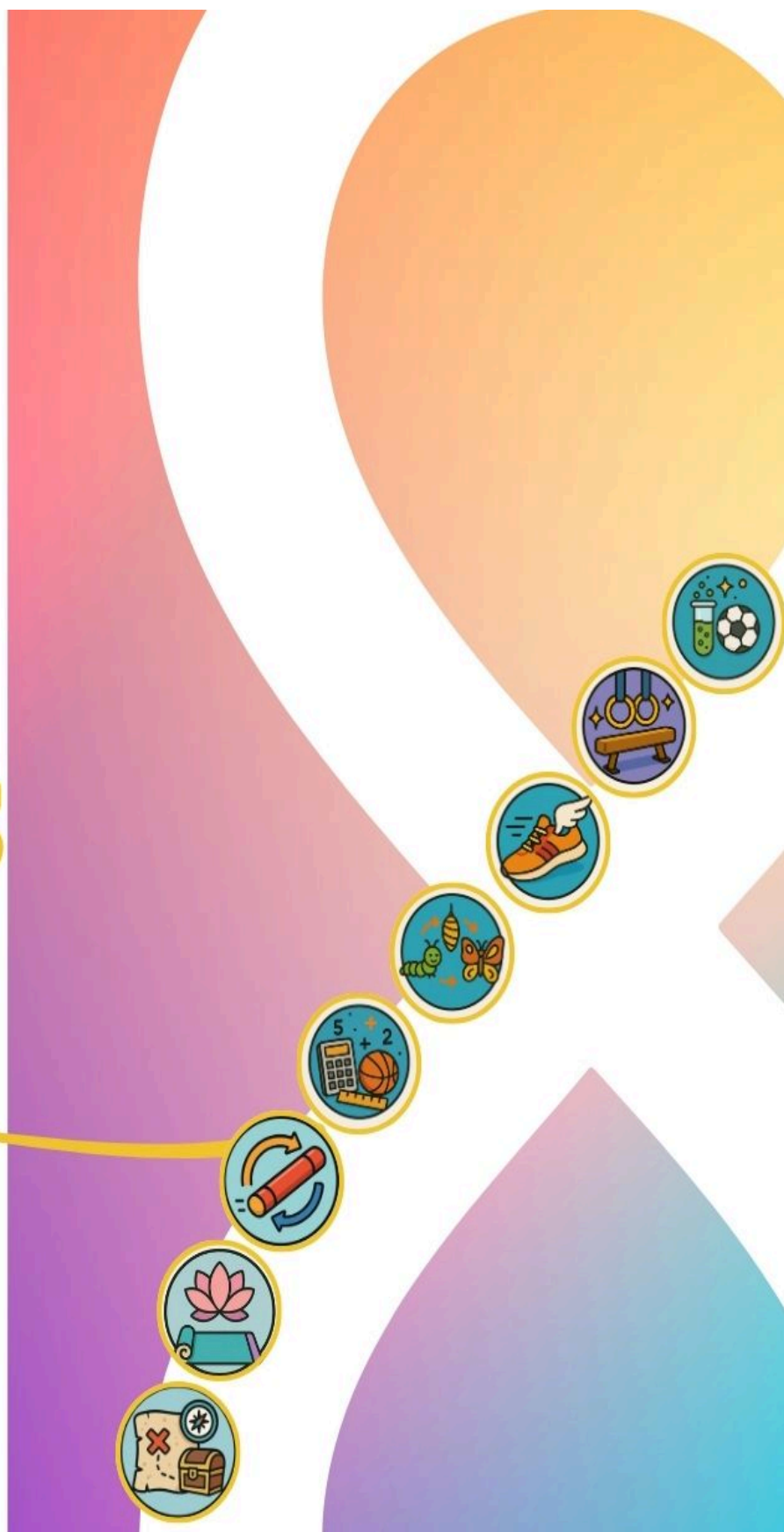
Projekto nr.:
2024-1-LT01-KA220-SCH-000246848

VADOVAS

ĮTRAUKUSIS FIZINIS UGDYMAS: VAIKŲ,
TURINČIŲ AUTIZMO SPEKTRO SUTRIKIMĄ,
FIZINĖS VEIKLOS ORGANIZAVIMUI



Funded by
the European Union



TURINYS

Įvadas.....	2
1 SKYRIUS.....	4
1.1. Pamokos planas - „Vaikų joga ir pasakojimai“.....	6
1.2. Pamokos planas - „Gyvūnų gimnastika“.....	8
1.3. Pamokos planas - „Paslėptų daiktų kelionė“.....	10
2 SKYRIUS.....	13
2.1. Pamokos planas - Integruota pasaulio pažinimo ir fizinio ugdymo pamoka: „Drugelio gyvenimo kelionė per judesį“.....	14
2.2. Pamokos planas - Integruota lietuvių kalbos ir fizinis ugdymo pamoka „Judėjimo trasos kalbos nuotykis“.....	19
2.3. Pamokos planas - Integruota matematikos ir fizinis ugdymo pamoka „Skaičių nuotykis“.....	23
3 SKYRIUS.....	28
3.1. Pamokos planas - Džiunglių nuotykis.....	29
3.2. Pamokos planas - Prarasto lobio paieškos misija.....	33
3.3. Pamokos planas - Kliūčių ruožo iššūkis.....	37
4 SKYRIUS.....	42
4.1. Pamokos planas - Integruota bočia veikla fizinio ugdymo pamokoje.....	44
4.2. Pamokos planas - Integruota boulingo veikla fizinio ugdymo pamokoje.....	50
4.3. Pamokos planas - Integruota kerlingo veikla fizinio ugdymo pamokoje.....	54
5 SKYRIUS.....	62
5.1. Pamokos planas - Badmintonas fizinio ugdymo pamokoje: įtrauki ir integruota veikla.....	64
5.2. Pamokos planas - Orientavimasis erdvėje.....	67
5.3. Pamokos planas - Judėk, mąstyk, atrask: Keliaukime kartu!.....	71
6 SKYRIUS.....	77
6.1. Pamokos planas - Linksmybės, dėmesys ir draugystė!.....	79
6.2. Pamokos planas - Interaktyvūs tyrinėtojai: žaidimai smagiam bendravimui.....	86
6.3. Pamokos planas - pramogos lauke.....	93
Baigiamasis žodis.....	102

Įvadas

Fizinis ugdymas ASS vaikams – daugiau nei pamoka.

Autizmo spektro sutrikimas (ASS) – tai raidos sutrikimas, kuris veikia žmogaus bendravimą, socialinę sąveiką ir pasaulio suvokimą. Daugeliui mokinių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, mokykla gali būti sudėtinga aplinka – ypač kūno kultūros pamokose, kuriose tradiciniai mokymo metodai dažnai neatsižvelgia į jų unikalius poreikius.

Visoje Europoje vis labiau suvokiama įtraukiojo ugdymo svarba, tačiau autistiški mokiniai vis dar susiduria su didelėmis kliūtimis. Tai – ribota prieiga prie tinkamos pagalbos, nepakankamai parengti mokytojai ir trūksta pritaikytų programų, ypač fizinio ugdymo srityje. Nepaisant gerai dokumentuotos fizinio aktyvumo naudos autistiškiems vaikams – tokios kaip pagerėjęs bendravimas, elgesys, motoriniai įgūdžiai ir bendra savijauta – iki šiol trūko struktūruotos, praktiškos ir įtraukios programos, pritaikytos jų poreikiams.

Būtent dėl šios spragos buvo sukurta „**EmpowerAble**“ **mokymo programa**. Tai ne tik metodinė medžiaga – tai visos bendruomenės kvietimas kurti aplinką, kurioje kiekvienas vaikas gali judėti, augti ir būti priimtas.

Fizinis aktyvumas – sensorinis tiltas į pasaulį.

ASS vaikams pasaulis dažnai yra per stipriai stimuliuojantis arba pernelyg neaiškus. Judėjimas, fizinis aktyvumas, žaidimas – tai natūralūs būdai padėti jiems reguliuoti savo jautrumą, stiprinti savikontrolę, emocinį atsparumą bei ugdyti bendravimo įgūdžius.

Fizinio ugdymo pamokos, jei jos pritaikytos ir įtraukios, tampa ne tik būdu mankštintis, bet ir saugia erdve tyrinėti pasaulį, patirti sėkmę ir bendrauti su bendraamžiais.

Pamokos, kurios kviečia įsitraukti.

„EmpowerAble“ pamokos nėra „vienos formulės visiems“. Kiekviena veikla gali būti pritaikyta pagal:

- amžių (ikimokyklinis, pradinis, vyresniųjų klasių);
- motorinių įgūdžių lygį;
- sensorinius poreikius;
- socialinį pasirengimą.

Čia rasite aktyvių, struktūruotų, bei kūrybiškų veiklų, kurios integruoja žaidimą, bendradarbiavimą ir sensorinį įsitraukimą. Daug dėmesio skiriama aiškioms taisyklėms, vizualiniam palaikymui, pasirinkimo laisvei ir motyvacijos stiprinimui.

Nauda pedagogams – daugiau nei metodika.

Daugelis mokytojų, ypač kūno kultūros ar pradinio klasių pedagogų, sako, kad jie jaučiasi nepasirengę dirbti su autistiškais mokiniais fizinio aktyvumo srityje. Ši programa suteikia:

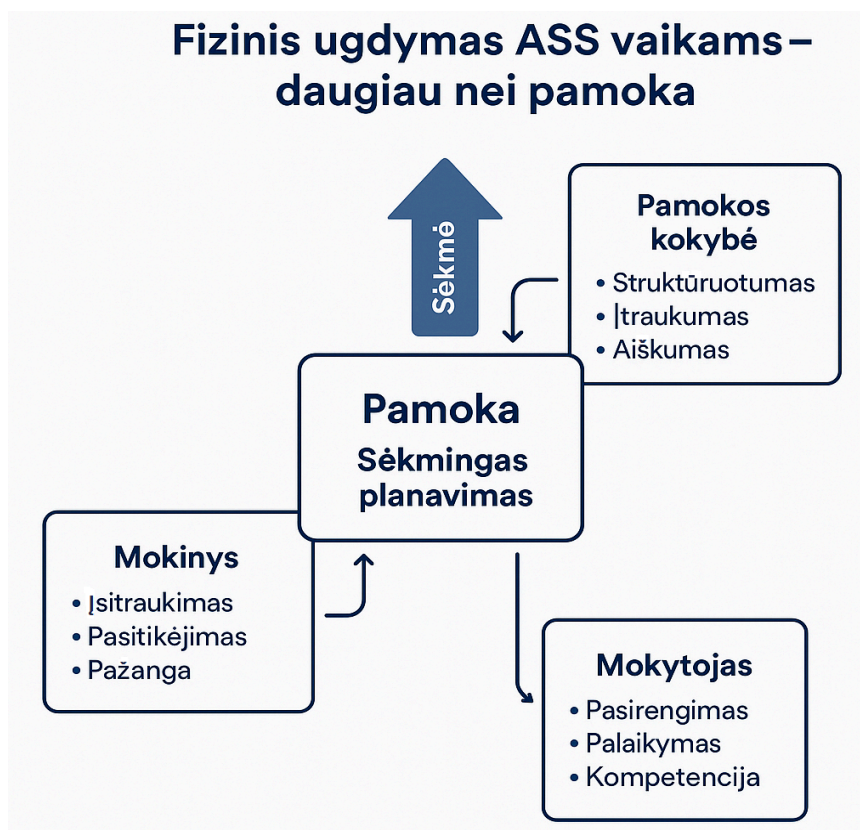
- aiškią struktūrą, paremtą naujausiais tyrimais;
- praktinius įrankius, kaip pritaikyti veiklas skirtingiems poreikiams;
- pasitikėjimą savimi ir kūrybinę laisvę kurti.

Mokytojai nėra paliekami vieni – ši programa paremta mintimi, kad geras ugdymas kyla iš bendradarbiavimo, žinių pasidalinimo ir empatijos.

Kuo šis vadovas išskirtinis?

Tai – daugiau nei metodika. Tai – tiltas tarp pasaulių.

„EmpowerAble“ vadovas sukurtas remiantis naujausiais tyrimais, praktika klasėje ir realių pedagogų bei tėvų patirtimis. Jis jungia judesį su ugdymu, o teoriją – su empatija.



Programa parengta tarptautinės ekspertų komandos, kurios nariai pasižymi specializacija autizmo, įtraukiojo ugdymo, kūno kultūros, ergoterapijos ir psichologijos srityse.

Programą sudaro šeši praktiniai ir išsamūs skyriai, kuriuose aptariamos pagrindinės sritys:

1. Kaip dirbti su autistiškais mokiniais, taikant prieinamus ir pritaikomus metodus.
2. Kaip autistiškus mokinius įtraukti, kad aktyviai dalyvautų veiklose, sukuriant pozityvias ir prasmingas patirtis.
3. Kaip taikyti mišrias, praktines ir neformalias metodikas, skatinančias fizinį aktyvumą
4. Kaip skatinti dalyvavimą grupinėse veiklose, ugdant socialinius įgūdžius ir mažinant atskirtį.
5. Kaip didinti motyvaciją, kad fizinis ugdymas taptų džiugia ir prasminga dienos dalimi.
6. Kaip pasitelkti sportą bendruomenės įtraukimui, mažinant socialinę atskirtį ir kuriant įtraukį.

Kiekvienas vaikas vertas erdvės judėti, mokytis ir būti suprastas.

ASS vaikas – tai ne kliūtis, o galimybė visai ugdymo sistemai augti ir mokytis. O pedagogas, kuris pasiryžta ieškoti naujų kelių, yra ne tik mokytojas – jis tampa tiltų statytoju tarp skirtingų pasaulių.

Su pagarba vaikui, mokytojui ir visiems, kurie kasdien kuria įtraukesnę, gyvesnę, šiltesnę mokyklą.

* Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.

1 SKYRIUS



**Kauno Prano Daunio
ugdymo centras**

***Fizinis ugdymas autizmo spektro sutrikimą
turintiems mokiniams: metodai ir pritaikymas.***

1. Santrauka

Šioje dalyje pristatomi trys įtraukiojo fizinio ugdymo pamokų planai, skirti vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS), įvairiose amžiaus grupėse: ikimokyklinio ugdymo, pradinio ugdymo ir vidurinio ugdymo lygmenyse. Kiekviena pamoka yra sukurta siekiant lavinti motorinius įgūdžius, emocijų reguliavimą, socialinę sąveiką ir sensorinę integraciją, užtikrinant, kad ASS turintys vaikai galėtų prasmingai dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose. Šios pamokos skatina pasitikėjimą savimi, fizinį pasirengimą ir socialinę gerovę, kartu prisitaikant prie individualių mokinių poreikių ir gebėjimų.

Veiklos orientuotos į šių kompetencijų ugdymą: komunikacija, kūrybiškumas, skaitmeninės kompetencijos, socialiniai įgūdžiai, emocijų reguliavimas, pažintiniai gebėjimai ir sveikos gyvensenos skatinimas. Be to, pamokose akcentuojamas komandinis darbas, bendradarbiavimas ir bendravimo įgūdžiai grupinėse veiklose, suteikiant mokiniams vertingų galimybių socialinei integracijai.

Veiklų įgyvendinimas remiasi pastoliavimo principu. Pastoliavimas – tai mokymo metodas, kai mokytojas teikia laikiną, kryptingą pagalbą mokiniui, kad šis galėtų įveikti jam per sudėtingas užduotis, kurias vėliau išmoka atlikti savarankiškai; fizinio ugdymo pamokose ši pagalba ypač svarbi, nes ji leidžia visiems mokiniams – taip pat ir turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių – saugiai, užtikrintai ir sėkmingai dalyvauti judrioje veiklose bei palaipsniui į jas įsitraukti savarankiškai. Pastoliavimo metodika fizinio ugdymo pamokoje padeda autistiškam mokiniui jaustis saugiai, suprasti užduotis, įsitraukti į veiklą ir patirti sėkmę. Strategijos pasirenkamos pagal mokinio poreikius – kartais pakanka parodymo, kartais reikalingos išsamios vizualinės priemonės ar bendradarbiaujanti grupė.

„Vaikų joga ir pasakojimai“ – ši pamoka skirta ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams, siūlanti žaismingą požiūrį į fizinį aktyvumą per jogos praktiką. Pamokoje derinamos paprastos jogos pozos su pasakojimo elementais, leidžiant vaikams judėti smagiai ir įtraukiančiai. Vizualinės priemonės, kvėpavimo pratimai ir sensorinės pertraukos padeda vaikams, turintiems sensorinių jautrumų, todėl ši veikla tampa prieinama ir maloni. Pamoka skatina emocinį savireguliavimą, susikaupimą ir lankstumą, kartu ugdydama atsipalaidavimą ir sąmoningumą struktūruotoje ir nekonkurencinėje aplinkoje.

„Gyvūnų gimnastika“ – ši pamoka skirta pradinio klasių mokiniams (1–4 klasė). Ji apjungia vaizduotės žaidimus ir fizinį aktyvumą, kviesdama vaikus imituoti gyvūnų judesius, tokius kaip varlės šuoliai, meškos ropojimas ar gyvatės slydimas, taip stiprinant raumenų jėgą, pusiausvyrą ir koordinaciją. Pamokoje pateikiamos aiškos vizualinės instrukcijos ir struktūruoti žingsniai, kurie leidžia ASS turintiems vaikams lengviau suprasti užduotis. Be motorinių įgūdžių lavinimo, šios veiklos skatina socialinius įgūdžius, tokius kaip bendradarbiavimas ir bendravimas, kadangi mokiniai dirba grupėse ir atlieka temines užduotis. Pamokos metu siekiama sukurti kūrybišką, judėjimą skatinančią ir socialiai įtraukiančią aplinką.

„Erdvinė orientacija“ – ši pamoka orientuota į vidurinės mokyklos mokinius, lavinant jų orientavimosi ir navigacijos gebėjimus per užduotis, kurioms atlikti reikia ieškoti paslėptų objektų pagal skaičiais pažymėtas užuominas. Mokiniai stiprins erdvinį suvokimą, žemėlapių skaitymo įgūdžius ir koordinaciją, mokysis atpažinti ir įvardinti įvairiose aplinkose esančius objektus. Pamokoje akcentuojami komandinio darbo, lyderystės ir komunikacijos įgūdžiai, o įtraukiantys uždaviniai padeda motyvuoti mokinius bei

mažinti nerimą, ypač aktualų ASS turintiems vaikams. Šios pamokos, derinančios kognityvinius ir fizinius iššūkius, padeda mokiniams įgyti pasitikėjimo savimi bei geriau orientuotis skirtingose aplinkose.

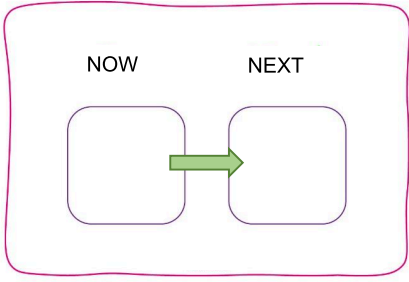
Šios trys pamokos – „**Vaikų joga ir pasakojimai**“, „**Gyvūnų gimnastika**“ ir „**Erdvinė orientacija**“ – yra pritaikytos atsižvelgiant į skirtingo amžiaus autizmo spektro sutrikimą turinčių vaikų raidos poreikius. Jos yra lanksčios ir lengvai adaptuojamos, kuriant palaikančią ir įtraukiančią fizinio ugdymo aplinką. Kiekvienoje pamokoje naudojamos strategijos, skirtos fizinei, emocinei ir socialinei raidai skatinti, siekiant užtikrinti, kad visi mokiniai, nepriklausomai nuo jų amžiaus ar gebėjimų, galėtų dalyvauti ir gauti naudos iš šių veiklų. Skatinant teigiamą patirtį fizinio ugdymo pamokose, šie pamokų planai prisideda prie ilgalaikės mokinių gerovės ir fizinio aktyvumo kaip gyvenimo būdo formavimo.

Tokiu būdu šie pamokų planai ne tik atliepia skirtingus mokinių poreikius, bet ir tampa įrankiu, padedančiu kurti lygiavertę, palaikančią ir įtraukią mokymosi aplinką, kurioje kiekvienas vaikas gali augti, judėti ir tobulėti pagal savo galimybes.

1.1. Pamokos planas - „**Vaikų joga ir pasakojimai**“

Tikslinė grupė	Ikimokyklinio amžiaus vaikai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	Klausantis pasakos atlikti jogos pratimus, siejant judesius su siužetu ir emocijomis. Derinti judesius su kvėpavimu – nusiramimui stresinėse situacijose ir sąmoningam kūno valdymui. Lavinti koordinaciją, pusiausvyrą, kūno pajautimą ir judesių tikslumą. Skatinti vaizduotę ir emocinį įsitraukimą per judesį ir žaidimą.
Užsiėmimo vieta	Ikimokyklinio ugdymo įstaigos kiemas, sporto salė, sporto aikštelė, aplink įstaigą esantis parkas ar miškas.
Kompetencijos	Komunikavimo. Kūrybiškumo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Ikimokyklinio amžiaus vaikai įsitrauks į pasakojimo kelionę, atlikdami jogos elementus, sujungdami kūno judesius su pasakojimais ir žaidimais. Šios pamokos metu vaikai nepatirs jokio spaudimo, nes nebus konkurencijos, nugalėtojų ar pralaimėtojų. Jie sutelks dėmesį į savo pojūčius, mokysis kantrybės ir ugdys mokėjimą laukti savo eilės. Viso užsiėmimo metu vaikai bus supažindinami su asanomis (jogos pozomis) ir išmoks jas derinti su kvėpavimu. Jie lavins lankstumą, koordinaciją ir kūno suvokimą. Norint pasiruošti šiai pamokai, rekomenduojama žiūrėti vaizdo įrašus (šia tema įrašų galima rasti internete) Esant galimybei, vaizdo įrašas gali būti rodomas ir pamokos metu. Rekomenduojama prieš pamoką pasiruošti vaizdines priemones (kortelės, nuotraukos, iškarpos su gyvūnais) ir turėti alternatyvių vaizdinių priemonių.
Pasiruošimas	Gimnastikos kilimėlius išdėstykite ratu, užtikrindami, kad kiekvienas vaikas turėtų savo kilimėlį. Pradėkite nuo apšilimo: pėdų lenkimas, kelių sukimai, liemens

	pasukimai (į abi puses), rankų ir kaklo apšilimo pratimai. Kai vaikai pakankamai apšilo, mokytojas pristato kubą su jogos pozų vaizdais. Kiekvienas vaikas savo ruožtu ridena kubą ir pagal savo galimybes bando pavaizduotą pozą. Tada mokytojas paskelbia pamokos tikslą: „Klausydami pasakos atliksite jogos pozas“.
Uždaviniai	Kaip galime teisingai sinchronizuoti kvėpavimą su judesiu? Kaip galime atlikti jogos pozas pagal savo galimybes, gerinant fizinę ištvermę ir koordinaciją?
Įvadinė dalis	
Pasveikinkite vaikus ir pristatykite veiklą rekomenduojama naudoti „Vizualinę“ pamokos struktūrą. Vaikai atlieka apšilimą ant gimnastikos kilimėlių: pėdų palenkimai, kelių sukimai, liemens sukimas į skirtingas puses, rankų ir kaklo apšilimo pratimai.	
Pagrindinė veikla	
Pirma dalis - jogos poza su kubu: mokytoja pristato kubą su jogos pozų paveikslėliais; kiekvienas vaikas paeiliui išridena kubą; visi vaikai atlieka iškritusią pozą pagal savo galimybes. Antra dalis - pasaka su judesiais. Vaikai sėdi sukryžiuotomis kojomis ant kilimėlių „Lengva poza“. Mokytojas pradeda pasakoti istoriją, atlikdamas koordinuotus jogos judesius kaip istorijos dalį. Vaikai kopijuoja mokytojo judesius. Mokytojo sukurta istorija turi būti įtraukianti, trumpa ir pasakojama aiškiai, įtaigiai, pabrėžiant kūno padėties pokyčius. Reikėtų įtraukti kvėpavimo pratimus, skatinančius vaikus sinchronizuoti savo judesius su kvėpavimu (pvz., pasakyti, kad jie atvyksta į gražų lauką, užpildytą gėlėmis, nupiešti gėlę ir apsimesti, kad jos kvėpia). Kai tik įmanoma, naudokite vaizdines priemones, tokias kaip vaizdo įrašai (jų galima rasti internete) ar kortelės su jogos pozomis (rekomenduojama pasigaminti ir turėti). Suskirstykite veiklą į trumpas, konkrečias užduotis: autistiškiems mokiniams gali būti lengviau susikaupti ir jiems bus lengviau, jei užduotys suskirstytos į aiškius ir valdomus veiksmus. Venkite jų apkrauti ilgomis ar sudėtingomis instrukcijomis.	
Refleksija, įsivertinimas	
Peržiūrėkite pamokos tikslą: apmąstykite, kaip klasė pasiekė tikslą. Pagrindiniai klausimai: Kokias emocijas jautėte po pasakojimo (galima naudoti emocijų korteles.) Kuri jogos poza buvo sunkiausia? Lengviausia? Kodėl? Praktinė veikla: Paprašykite vaikų atlikti savo mėgstamą ar lengviausią jogos pozą, pabrėždami gilų įkvėpimą ir iškvėpimą. Pakartokite keletą kartų, kad sustiprintumėte atsipalaidavimą ir dėmesingumą. Emocijų kortelių naudojimas: atsakydamas vaikas emocijomis gali išreikšti savo jausmus dėl veiklos ar jogos pozų. Demonstravimas vietoj žodinio atsakymo: užuot kalbėjęs, vaikas savo atsakymą gali pavaizduoti ar parodyti lengviausią ar sudėtingiausią jogos pozą, pasirinkdamas ją ant kubo.	
Priemonės, įranga, išteklių	Gimnastikos kilimėliai, jogos pozų kortelės, vaizdo medžiaga, kubas su jogos pozų vaizdais, kortelės „Dabar“ ir „Kitas“.

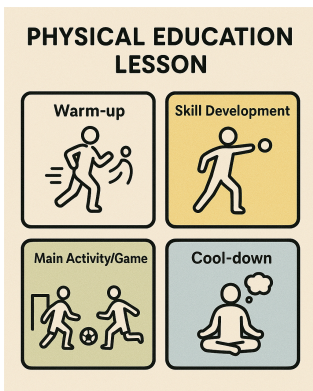
Kubas su jogos pozomis		„Sustok” and „Pradėk”	„Dabar“ ir „Kitas“
			
Apibendrinimas	Mokymosi rezultatų vertinimo strategija: Stebėkite ir įvertinkite vaikų gebėjimus: atlikti pozas pagal savo galimybes. Jų judesius derinkite su kvėpavimu. Išreikškite savo jausmus apie veiklą. Sesijos metu parodykite patobulintą dėmesį, pusiausvyrą ir fizinį sąmoningumą. Koreguokite būsimą veiklą pagal individualius poreikius ir grupės dinamiką, kad padidintumėte įsitraukimą ir vystymosi pažangą.		
Rekomendacijos			
- Supažindinkite vaiką su aplinka: prieš pamoką parodykite erdvę, kurioje vyks užsiėmimas, priemones, kurias jis naudos. Pasirūpinkite, kad aplinka neblaškytų dėmesio, palikite, tik su veikla susijusias priemones. - Peržiūrėkite užsiėmimo eigą: naudokite korteles, vaizduojančias veiksmų seką, kad peržiūrėtumėte užsiėmimo struktūrą su vaiku. Praktikuokite veiklą kartu, kad padėtumėte jiems jaustis patogiai ir pasitikėti savimi. - Leiskite pasirinkti pozas: suteikite vaikui galimybę iš kubo pasirinkti mėgstamas jogos pozas, kad jis galėtų jas atlikti, kai ateis jo eilė. - Naudokite vaizdines priemones: įtraukite naudingas priemones, tokias kaip „Stop“ ir „Go“, kad pateiktumėte aiškius ir paprastus vaizdinius patarimus, kuriuos vaikui gali būti lengviau suprasti nei žodinius nurodymus. - Lankstus sėdėjimas: esant poreikiui, leiskite pasirinkti patogią padėtį. Pabrėžkite, kad kilimėlis yra jiems skirta vieta. Padėkite vardo žymą šalia jų kilimėlio, kad sustiprintume jų vietą. Naudokite matomas korteles, rodančias seanso seką, ir leiskite vaikui padėti „Dabar“ ir „Kitas“ korteles, padėkite jam jaustis saugiai, žinant, kas bus toliau. - Alternatyvi vieta: jei vaikas nenori sėdėti rate, pasiūlykite jam galimybę padėti savo kilimėlį šalia mokytojo. Dėl tokio artumo lengviau teikti padaršinimą ir priminimus. - Pozų kartojimas: pasikartojantis pozos rodymas, pasakojant istoriją, kad suteiktų vaikui daugiau galimybių suprasti ir sekti eigą. - Kūno suvokimo palaikymas: ASS vaikams, kurie gali susidurti su kūno suvokimu erdvėse, mokytojas gali švelniai padėti jiems atlikti jogos pozą, kad jie jaustųsi palaikomi ir sėkmingi.			
1.2. Pamokos planas - „Gyvūnų gimnastika“			

Tikslinė grupė	Pradinukai 1-4 klasių mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	Sporto šakos (bendroji gimnastika). Ugdyti mokinių fizinį aktyvumą per žaidybines veiklas, mėgdžiodami gyvūnus, lavinti jų kūno lankstumą, jėgą, koordinaciją, ištvermę bei taisyklingo kvėpavimo įgūdžius, kartu skatinant vaizduotę, kūrybiškumą, saviraišką, bendradarbiavimą grupėje ir gebėjimą reflektuoti savo pasiekimus.
Užsiėmimo vieta	Sporto salė, kurioje galima laisvai judėti. Svarbu, kad būtų pakankamai vietos judesiams, specialiai išdėlioti minkšti paklotai.
Kompetencijos	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Pažinimo. Komunikavimo.
Pamokos santrauka	Pamokos metu mokiniai pasineria į kūrybišką ir žaismingą fizinę veiklą, mėgdžiodami gyvūnų judesius, jų išvaizdą bei charakterį. Tokiu būdu jie ne tik ugdo fizines savybes – jėgą, ištvermę, lankstumą, koordinaciją – ir taisyklingo kvėpavimo įgūdžius, bet ir lavina vaizduotę, emocinę išraišką, bendradarbiavimo gebėjimus bei pasitikėjimą savimi. Judesių įvairovė leidžia vaikams geriau pažinti gyvūnų būsenas, atskleisti savo kūno galimybes ir patirti judėjimo džiaugsmą.
Pasiruošimas	Mokytojas prieš pamoką paruošia: - Minkštus paklotus gyvūnų takui. - Korteles su gyvūnų paveikslėliais. - Vaizdo medžiagą (filmuką, paveikslėlius). Supažindinama su pamokos eiga (vaizdinė priemonė ar monitorius). Galimi individualūs pritaikymai mokiniams: - Kortelės vietoje aktyvaus dalyvavimo. - Stebėjimas vietoje veikimo. - Savarankiškas vaidmenų pasirinkimas.
Uždaviniai	- Mokiniai, imituodami įvairius gyvūnus, mokosi atlikti gimnastikos pratimus. - Atpažįsta ir lygina skirtingų gyvūnų judesių ypatumus. - Patiria judesių įvairovę ir džiaugsmą. - Reflektuodami vertina savo fizinius gebėjimus.
Įvadinė dalis	
Ant grindų išdėliojamas „gyvūnų takas“. Mokiniai kviečiami prisiminti mėgstamus gyvūnus, jų eiseną. Veikla: eiti ratu vaizduojant gandro, kiškio, varlės, anties judesius. Įvardijamas pamokos uždavinys: mokytis gimnastikos judesių per gyvūnų mėgdžiojimą. Mokiniams suteikiamas pasitikėjimas per aiškią struktūrą ir individualius pasirinkimus.	
Pagrindinė veikla	
Užduotis „Vandens gyvūnai“, mokinių klausama, kokius jie žino gyvūnus, kurie gali gyventi ir vandenyje, ir sausumoje:	

- Vaikai mėgdžioja krabą, ruonį, krokodilą. - Aptariama, kurios kūno dalys dirba, kaip jaučiasi. Žaidimas „Pavaizduok gyvūną“: - Vaikai, stovėdami ratu, reaguoja į komandas: kiškis, antis, krabas, gandras. - Keičiamas tempo, eiliškumo ritmas. Individualus pritaikymas: - Kortelių naudojimas užduotims. - Mokinio vedimas užduotyje. - Stebėjimas vietoje aktyvios veiklos. - Kartojimas pagal draugus, jei nežino sąvokų.		
Refleksija, įsivertinimas		
Atsigręžiama į pamokos uždavinį: ar išmokta gimnastikos per gyvūnus? Klausimai: - Kurį gyvūną buvo smagiausia mėgdžioti? Kodėl? - Kurį sunkiausia? Kodėl? Veikla: judesių atkartojimas (kaip kačiukai, gandrai). Išvada: gyvūnų judesiai yra gimnastikos pagrindas. Alternatyvos: - Kortelės vietoje žodinio atsakymo. - Judesių sekimas pagal klasės draugus.		
Priemonės, įranga, išteklių	Minkšti gimnastikos paklotai. Gimnastikos įrankiai: lankai, lazdos. Švilpukas. Vaizdo projektorius. Video medžiaga. Kortelės su gyvūnais.	
Gyvūnų kortelės (skirtingas atvaizdas to paties gyvūno)		Pratimų pavyzdžiai
 		
Apibendrinimas	Gyvūnų gimnastikos pamokoje ypač svarbu nuo pat pradžių sukurti saugią, aiškią ir motyvuojančią aplinką – tai padeda įtraukti visus mokinius, ypač ASS turinčius vaikus. Pamokos eiga vizualiai pristatoma naudojant paveikslėlius ar monitorių, kad mokiniai žinotų, kas jų laukia, ir jaustųsi saugiai bei užtikrintai. Gyvūnų mėgdžiojimas sužadina vaikų vaizduotę, žadina smalsumą ir natūraliai skatina įsitraukimą – tai itin veiksminga motyvacinė priemonė ASS vaikams. Judesiai pateikiami kaip žaidimas ar vaidmuo, leidžiant mokiniui pasijusti stipriu kaip liūtas, vikriu kaip kiškis ar grakščiu kaip gandras, kas padeda stiprinti	

	emocinį ryšį su veikla. Gimnastika per gyvūnų judesius tampa ne tik fiziniu lavinimu, bet ir žaisminga, įtraukiančia patirtimi.
Rekomendacijos	
- Užduotys pritaikomos pagal individualų mokinio poreikį: jei mokinys nediršta judėti – jis gali stebėti, rodyti korteles ar net vadovauti grupei. Tai padeda jaustis lygiaverčiu dalyviu ir ugdyti pasitikėjimą savimi. - Jeigu mokinys sunkiai supranta abstrakčias sąvokas (pvz., „ražytis“, „plasnoti“), jis gali stebėti kitų vaikų veiksmus ir kartoti juos. Taip pat galima taikyti poravimo veiklas, pavyzdžiui, grupuoti korteles pagal gyvūnų judesių pobūdį (šokinėjantys, ropojantys ir pan.). - Vaizdo medžiaga turėtų būti rodoma lėtai, galimai kartojama ar stabdoma, kad mokinys galėtų įsisavinti judesių seką bei koordinaciją. - Refleksijos ir įsivertinimo metu mokiniui galima pasiūlyti neverbalinius būdus išreikšti savo patirtį – parodyti kortelę, pakartoti judesį, kuris labiausiai patiko, ar tiesiog stebėti kitų refleksiją. Visa tai padeda užtikrinti teigiamą pamokos užbaigimą ir išlaikyti motyvaciją ateities veikloms. - Gyvūnų kortelės (rekomenduojama turėti ir skirtingus to paties gyvūno atvaizdus) – ASS turintiems vaikams svarbu matyti įvairius to paties gyvūno vaizdinius, nes tai padeda formuoti platesnį ir tikslesnį gyvūno suvokimą bei stiprina gebėjimą atpažinti jį skirtinguose kontekstuose.	
1.3. Pamokos planas - „Paslėptų daiktų kelionė“	
Tikslinė grupė	Pagrindinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	Judėjimo įgūdžiai. Sporto šakos (orientavimosi sportas). Išsiaiškinti, kad orientacijai svarbu remtis aiškiai matomais objektais (medžiais, pastatais, ženklais), kurie padeda nustatyti kryptį ir vietą. Mokyti orientuotis vietovėje pagal pateiktas užuominas, lavinant gebėjimą skaityti ženklus aplinkoje ir susieti juos su žemėlapiu ar maršrutu. Stiprinti bendradarbiavimą ir loginį mąstymą, atliekant užduotis, kurios reikalauja strateginio mąstymo, susitarimų komandoje ir efektyvaus problemų sprendimo.
Užsiėmimo vieta	Mokyklos kiemas, sporto aikštynas, parkas arba miškas.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Aptarę, kad orientavimuisi svarbu naudotis ryškiais, lengvai pastebimais orientyrais (tokiais kaip medžiai, pastatai ar informaciniai ženklai), mokiniai mokosi orientuotis vietovėje tiek lauko erdvėje, tiek sporto salėje. Sporto salėje veikla vyksta pagal pateiktą tekstą su užuominomis – mokiniai skaito užuominas ir ieško jose minimų paslėptų daiktų. Tokiu būdu lavinami ne tik erdvinio suvokimo ir orientavimosi įgūdžiai, bet ir loginis mąstymas bei gebėjimas bendradarbiauti komandoje, sprendžiant praktines užduotis įvairiose aplinkose.
Pasiruošimas	- Paruošti skirtingo sudėtingumo paieškos maršrutus, pritaikytus veiklai tiek sporto salėje, tiek lauko aplinkoje.

	- Sporto salėje numatyti maršrutus, kuriuose mokiniai judės pagal pateiktą tekstą su užuominomis, vedančiomis prie paslėptų daiktų. - Lauke sukurti užduotis, remiantis gamtiniais ar dirbtiniais orientyrais. - Paslėpti smulkius daiktus, atitinkančius pateiktas užuominas. - Sunumeruoti vėliavėles arba juosteles, kad būtų lengviau sekti užduočių eigą. - Paruošti įvairaus formato tekstus su užuominomis: korteles, lapus, plakatus, bei naudoti vizualines priemones (nuotraukas, schemas, simbolius) pristatymui ir orientavimuisi.
Uždaviniai	- Suprasti, kad orientavimuisi reikia naudotis aiškiai matomais objektais. - Lavinti gebėjimą orientuotis pagal pateiktas užuominas skirtingose aplinkose. - Bendradarbiauti komandoje, dalijantis atsakomybėmis ir ieškant sprendimų.
Įvadinė dalis	
Pasveikinkite mokinius ir pristatykite pamokos tikslus. Paaiškinkite, kad ši pamoka skirta išmokyti orientuotis erdvėje tiek viduje (sporto salėje), tiek lauke (kieme ar parke). Mokiniai sužinos, kaip orientuotis pagal žemėlapius, orientyrus ir užuominas. Apšilimo pratimai. Pratimai gali būti atlikti pagal vizualines priemones ar naudojant įprastą apšilimo eigą, kad mokiniai jaustųsi patogiai ir pasiruošę pamokai.	
Pagrindinė veikla	
Mokiniai suskirstomi į dvi komandas, kurios bus atsakingos už užduočių atlikimą. - Komandos pasirenka savo pavadinimus ir gauna žemėlapius, kurie nurodo vietą, kur jie turės ieškoti paslėptų daiktų. Mokiniai gauna užuominų lapus, kuriuose yra aprašyti daiktai, kuriuos jie turi rasti pagal nurodytas kryptis ir orientyrus: - Ieško daiktų pagal užuominas, kurios gali būti susijusios su aplinkos objektais (medžiais, pastatais, ženklais). - Kai visi daiktai rasti, mokiniai pereina prie užšifruoto žodžio sudėliojimo – kiekvienas rasti daiktai atitinka raidę, kurią komanda užrašo ir dėlioja žodį. Mokiniai gali laisvai pasirinkti, kokią užduotį atlikti: rašyti rastų daiktų pirmas raides, skaityti užuominas ar sudėti žodį. Tai padeda kiekvienam pasijusti įsitraukusiu ir prisidedančiu prie komandos darbo.	
Refleksija, įsivertinimas	
Mokiniai susėda ratu ir atlieka kvėpavimo pratimus, kad atsipalaiduotų po aktyvios veiklos: - Lėtas įkvėpimas ir iškvėpimas, fokusavimasis į ramybę. - Lengvas tempimas ir atpalaidavimas, kad sugrąžintų pusiausvyrą ir nuramintų kūną. Aptarimas: - Kiekvienas mokinytis pasidalija, kaip sekėsi orientuotis pagal užuominas. Ką jie pastebėjo ir kaip sprendė problemas, kai nerasdavo daiktų? - Sėkmės ir nesėkmės analizė, galimi sprendimo būdai, ko galima pasimokyti ateityje. Apdovanojimai už dalyvavimą: tai gali būti tiek simboliniai apdovanojimai už aktyvų dalyvavimą, tiek už komandinį darbą.	

Priemonės, įranga, ištekliai	Švilpukas. Spalvotos sunumeruotos vėliavėlės arba juostelės. Smulkūs paslėpti daiktai. Tekstai su užuominomis. Vaizdinė medžiaga: paveikslėliai, filmukas.		
„Jausmų termometras“	Komunikacinė lenta „Aš noriu“	Vizualinė pamokos struktūra	
			
Apibendrinimas	Ši pamoka, kurios metu mokiniai mokosi orientuotis vietovėje, yra labai svarbi, nes ji ne tik ugdo praktinius gebėjimus, bet ir prisideda prie bendrųjų gyvenimo įgūdžių formavimo. Orientavimasis erdvėje – tai viena iš pagrindinių žinių, kurios gali būti naudingos įvairiose gyvenimo situacijose, pradedant kasdieniais uždaviniais, tokiomis kaip keliaujant po miestą ar gamtą, ir baigiant sudėtingesnėmis situacijomis, kai reikia išlikti ramiam ir priimti teisingus sprendimus. Mokiniai, įgydami orientavimosi įgūdžių, mokosi ne tik geriau pažinti aplinką, bet ir stiprina savo savarankiškumą, atsakomybę ir gebėjimą dirbti komandoje.		
Rekomendacijos			
Pamokos aspektai: - Pasiruošimas: Mokinis turėtų ateiti į klasę anksčiau, kad susipažintų su pamokos eiga ir aplinka. - Inventoriaus pritaikymas: Pasirinkti ir pritaikyti įrangą pagal mokinio poreikius. - Taisyklės: Užtikrinti aiškų taisyklių paaiškinimą ir pritaikymą. - Vertinimas: Diferencijuoti vertinimą pagal mokinio gebėjimus. - Nauji terminai: Pateikti ir paaiškinti nežinomus terminus. Įsitraukimo principai: - Motyvacija: Skatinti mokinių susidomėjimą ir motyvaciją įvairiais būdais. - Įranga: Mokytojas paskirsto įrangą, kad mokiniai turėtų galimybes aktyviai įsitraukti. - Žaidimai ir taisyklės: Prisitaikyti prie mokinių gebėjimų. - Įvairovė: Pamokos informacija turi būti pateikta keliais formatais. - Vertinimas: Specialiųjų poreikių vaikai vertinami kartu su bendraamžiais, prireikus pritaikomos modifikacijos. Refleksijos priemonės: nebaigti sakiniai; mokymosi dienoraštis; saldžioji refleksija (su saldinių spalvų reikšmėmis); vertinimas spalvotais lapeliais; refleksija su simbolinėmis kortelėmis.			

2 SKYRIUS



***Autizmo spektro sutrikimą turinčių mokinių
įtraukimas į Fizinio ugdymo pamokas: įveiklinti
ir motyvuoti.***

Santrauka

Fizinio ugdymo (FU) pamokos atlieka svarbų vaidmenį visapusiškame mokinių ugdyme, skatinant ne tik fizinį aktyvumą, bet ir socialinį, emocinį bei pažintinį augimą. Autizmo spektro sutrikimą (ASS) turintiems mokiniams FU veiklos suteikia unikalią galimybę lavinti motorinius įgūdžius, gerinti socialinę sąveiką ir stiprinti pasitikėjimą savimi palaikančioje aplinkoje. Tačiau norint sėkmingai įtraukti šiuos mokinius į fizinio ugdymo užsiėmimus, būtina taikyti apgalvotas strategijas, atitinkančias jų individualius poreikius bei gebėjimus.

Svarbu sukurti struktūruotą ir nuspėjamą aplinką, kuri padėtų ASS turintiems mokiniams jaustis saugiai ir užtikrintai. Tai galima pasiekti naudojant aiškias ir vizualiai pateikiamas instrukcijas, pavyzdžiui, nuosekliai parengtus užduočių žingsnius su paveikslėliais ar vaizdo demonstracijomis. Taip pat rekomenduojama vengti ilgų ir sudėtingų instrukcijų, kadangi jos gali sukelti stresą ir apsunkinti užduočių supratimą. Vietoje to, trumpi, aiškūs nurodymai, palaikomi neverbaline komunikacija, pavyzdžiui, gestais ar kortelėmis, gali ženkliai palengvinti mokinių įsitraukimą.

Interdisciplininiai metodai gali padėti FU pamokas padaryti dar prieinamesnes ir prasmingesnes. Pavyzdžiui, įtraukus kalbos ar gamtos mokslų elementus į fizinio aktyvumo veiklas, galima sukurti dinamišką ir motyvuojančią mokymosi aplinką. Judėjimu grįsti žaidimai, skirti žodyno plėtrai, ar mokslinių sąvokų pažinimas per fizinę veiklą gali paskatinti mokinius ne tik aktyviai judėti, bet ir gilinti savo akademines žinias. Tokiu būdu FU tampa ne tik fizinės sveikatos, bet ir visapusiško ugdymosi dalimi.

Dar viena veiksminga strategija – individualizuotų priemonių ir sensorinių pertraukų įtraukimas. ASS turintys mokiniai dažnai pasižymi skirtingais sensoriniais poreikiais, todėl svarbu užtikrinti galimybę rinktis iš įvairių aktyvumo formų. Pavyzdžiui, tam tikriems mokiniams gali būti naudingos ritmiškos veiklos, tokios kaip šokinėjimas ant batutų ar kamuolio ridenimas, kurios padeda sumažinti nerimą ir skatinti koncentraciją. Be to, pertraukos, per kurias mokiniai gali atsitraukti nuo intensyvaus fizinio krūvio, padeda išlaikyti pusiausvyrą tarp aktyvumo ir poilsio.

Komandinis darbas ir socialinių įgūdžių ugdymas taip pat yra svarbūs aspektai. Fizinio ugdymo veiklos gali tapti puikia platforma socialinių įgūdžių lavinimui, jei jos organizuojamos tinkamai. Grupiniai žaidimai, skatinantys bendradarbiavimą, gali padėti ASS turintiems mokiniams geriau suvokti komandinės veiklos principus ir formuoti pozityvius santykius su bendraamžiais. Taip pat svarbu, kad pedagogai ir bendraamžiai būtų supažindinti su tinkamais bendravimo metodais, skatinančiais įtrauktį ir supratingumą.

Šis požiūris ne tik padidina mokinių dalyvavimą fizinio ugdymo veiklose, bet ir parodo, kaip galima integruoti fizinio ugdymo pamokas į platesnius edukacinius tikslus. Kurdami įtraukiančią ir palaikančią mokymosi aplinką, pedagogai gali padėti ASS turintiems mokiniams sėkmingai dalyvauti veiklose, ugdyti svarbius gyvenimo įgūdžius ir skatinti ilgalaikį domėjimąsi fiziniu aktyvumu.

2.1. Pamokos planas - Integruota pasaulio pažinimo ir fizinio ugdymo pamoka: „Drugelio gyvenimo kelionė per judesį“

Tikslinė grupė

Ikimokyklinio amžiaus vaikai (*esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams*)

Mokymosi tikslai	Mokiniai gebės atpažinti ir apibūdinti keturis drugelio gyvenimo ciklo etapus: kiaušinėlių, vikšrą, lėliukę ir suaugusį drugelį. Mokiniai parodys supratimą apie kiekvieną gyvenimo ciklo etapą, atlikdami fizinius pratimus, kurie atspindi drugelio judesius, pavyzdžiui, šliaužimą kaip vikšras ar plasnojimą kaip drugelis. Mokiniai lavins bendradarbiavimo įgūdžius, mokysis keistis vaidmenimis ir dalyvauti grupinėse veiklose, siekdami stiprinti socialinius ryšius ir tarpusavio supratimą. Mokiniai ugdys kūrybiškumą ir motorinius įgūdžius, derindami mokslines žinias su aktyviu judėjimu, taip įtvirtindami įgytas žinias per patirtinį mokymąsi.
Užsiėmimo vieta	Ikimokyklinio ugdymo įstaigos sporto ar kita salė, sporto aikštelė, klasė.
Kompetencijos	Komunikavimo. Pažinimo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pasiruošimas	Pasveikinkite mokinius ir pristatykite temą naudodami drugelio lėlę ar žaislą. Parodykite didelį vaizdinį plakatą su drugelio gyvenimo ciklu. Trumpai paaiškinkite kiekvieną etapą: kiaušinėlių, vikšrą, lėliukę ir suaugusį drugelį. Susiekite atitinkamas etapų korteles su atvaizdais plakate, skatindami mokinius aktyviai dalyvauti. <i>Šią dalį galima atlikti pradžioje fizinio ugdymo pamokos arba per pasaulio pažinimo pamoką įgyvendinant fizinio ir pasaulio pažinimo integruotą dalykų mokymąsi.</i>
Uždaviniai	- Vaikai atpažins ir įvardins keturis drugelio gyvenimo ciklo etapus. - Vaikai judesiais atkartos kiekvieną ciklo etapą (šliaužimas, tupėjimas, plasnojimas). - Vaikai bendradarbiaus grupėje, keisis vaidmenimis ir atliks užduotis kartu.
Įvadinė dalis	
Apšilimo veikla. - Pasveikinkite mokinius ir pristatykite temą naudodami drugelio lėlę ar žaislą. - Parodykite didelį vizualinį plakatą su drugelio gyvenimo ciklu. - Trumpai paaiškinkite kiekvieną etapą (kiaušinėlis, vikšras, lėliukė, drugelis). - Priderinkite atminties korteles su kiekvienu etapu prie atitinkamų vaizdų plakate. Pradėkite pamoką nuo paprastų tempimo ar kvėpavimo pratimų, kad padėtų mokiniams sureguliuoti sensorinę sistemą. Mokiniai imituoja drugelio judesius: mojuoja rankomis tarsi sparnais; lengvai striksi vietoje, imituodami skridimą; vaizduoja „nutūpimą“ ant gėlių pritūpdami ir atsistodami; Užtikrinkite, kad mokiniai galėtų stebėti bendraamžius ar mokytojo padėjėją, demonstruojantį judesius. Naudokite laikmatį arba vizualų tvarkaraštį, kad mokiniai žinotų, kada veikla baigsis.	

Pagrindinė veikla**1 veikla: Kiaušinėlio stadija**

- Išdėliokite pasiruoštus plastikinius kiaušinėlius skirtingose patalpos vietose.
- Mokiniai susiriečia į kamuoliuką ant grindų, vaizduodami kiaušinėlius.
- Paleiskite muziką arba skaičiuokite, kad imituotumėte laiko tėkmę iki „išsiritimo“.

2 veikla: Vikšro stadija

- Visi kartu „išsiriti“ ir pradeda ropoti kaip vikšrai, ieškodami kiaušinėlių ir juos surinkdami.
- Mokiniai ropoja rankomis ir keliais, imituodami vikšro judesius.
- Išdėliokite „lapų takelį“ (popierinius lapų iškirpimus ant grindų), kad mokiniai galėtų „ėsti“ vikšro kelyje.
- Įtraukite smulkiosios motorikos užduotį – „rinkti lapus“ (pvz., pupelių maišelius) ropojimo metu.
- Mokiniai šliaužia kilimėliais, vingiuodami tarp kūgių ar po žemais strypais (kaip vikšras, keliaujantis per lapus).

3 veikla: Lėliukės stadija

- Mokiniai apsigaubia audiniu ar antklode, įsivaizduodami, kad yra kokonai.
- Ramiai guli ar sėdi, lyg patirtų virsmą į drugelį.
- Mokytojas ramiu balsu duoda nurodymus ir kontroliuoja laiką.
- Mokiniai stovi arba klūpo lanko (lėliukės) viduje ir kelias sekundes išlaiko pozą, imituodami virsmą.
- Mokiniai stovi nejudėdami, rankomis apsikabinę savo kūną, lengvai siūbuodami pirmyn ir atgal.
- Panaudokite šaliką ar audinį, lengvai apgaubdami mokinius, kad jie pajustų kokono efektą.
- Skatinkite lėtus, kontroliuojamus judesius, padedančius lavinti pusiausvyrą ir susitelkimą.

4 veikla: Drugelio stadija

- Kiekvienam mokiniui duokite drugelio sparnus arba skareles (gali būti medžiagos atraižos).
- Paleiskite ramią muziką ir skatinkite vaikus „skristi“ po kambarį, plasnojant rankomis.
- Mokytojas veikloje savo pavyzdžiu rodo ramų ir atsargų plasnojimą.
- Mokiniai išskleidžia savo „sparnus“ (rankas arba specialias priemones, pavyzdžiui, drugelio sparnų atributus) ir „skrenda“ po klasę.
- Pažymėkite „nektaro stoteles“ kūgiais ar spalvotais taškais – šiose vietose mokiniai trumpam sustoja ir atlieka mažą pratimą (pvz., šuolį ar plojimą).

Refleksija, įsivertinimas

Pamokos pabaigoje vykdoma atvėsimo ir refleksijos veikla, kai vaikai susėda ratu ir kartu su pedagogu aptaria veiklą, padeda jiems įsisąmoninti patirtį, išreikšti emocijas bei įvardinti, kas jiems patiko ar kėlė džiaugsmą. Tai ne tik stiprina savirefleksijos įgūdžius, bet ir kuria emocinį ryšį su veikla, prisideda prie teigiamų mokymosi patirčių kaupimo.

Atvėsimo ir refleksijos veikla:

- Susėskite ratu
- Naudokite paveikslėlių korteles gyvybės ciklui pakartoti
- Paklauskite mokinių, kuri veikla jiems labiausiai patiko

Vertinimas ir įsivertinimas**1. Įsitraukimo lygis**

Aukštas – aktyvus, entuziastingas dalyvavimas, džiaugsmingas atlikimas.

Vidutinis – dalyvauja, bet gali būti išsiblaškęs, reikia šiek tiek nukreipimo.

Žemas – vengia veiklos, reikia paskatinimo arba pritaikytų veiklų.

2. Kūno suvokimas ir judesių kontrolė

Aukštas – gerai kontroliuoja judesius, efektyviai atlieka pusiausvyrą, supranta kūno padėtį erdvėje.

Vidutinis – kartais reikia priminti koreguoti laikyseną, sunkumai su koordinacija.

Žemas – sunku atlikti judesius tiksliai, silpnas kūno kontrolės suvokimas.

3. Emocinis reguliavimas

Pozityvus – ramus, susikaupęs, rodo teigiamas emocijas (šypsosi, juokiasi).

Vidutinis – kartais jaučiamas nerimas, bet su pagalba nusiramina.

Sudėtingas – stiprus neramumas ar nusivylimas, gali pasitraukti iš veiklos.

4. Komunikacija

Stipri – aktyviai reiškia emocijas, bendrauja žodžiu, klauso nurodymų.

Vidutinė – naudoja gestus, paprastas frazes, reikalinga pagalba išreiškiant poreikius.

Ribota – mažai kalbos, dažniau – neverbalinė komunikacija.

5. Socialinis įsitraukimas

Aukštas – dalyvauja grupėje, žaidžia bendradarbiaudamas.

Vidutinis – kartais bendrauja, dažnai renkasi individualią veiklą.

Žemas – vengia grupinės veiklos, nori būti vienas.

Sritis	Tikslas	Metodas
Fizinė veikla	Ar teisingai atlieka judesius	Stebėjimas, kontrolinis sąrašas (šliaužimas, ramybė, plasnojimas)
Mokslo supratimas	Ar supranta etapus	Paveikslėlių sekos užduotys po veiklos
Komunikacija ir socializacija	Geba sekti nurodymus ir bendrauti	Stebėjimas, komandinis darbas
Sensorika ir emocijos	Reakcijos į veiklą	Vertinimo skalė, pastabos apie emocijas
Priemonės, įranga, išteklių	Vaizdinės priemonės: - Paveikslėlių kortelės arba dideli plakatai, vaizduojantys gyvenimo ciklo etapus: kiaušinėlis, vikšras, lėliukė, drugelis.	

	- Laminuotos veiklų instrukcijos su vizualinėmis nuorodomis, padedančios mokiniams suprasti kiekvieną etapą. <i>Fizinės priemonės:</i> - Spalvoti lankai, simbolizuojantys skirtingus gyvenimo etapus. - Minkšti audinio sparnai arba šalikai, skirti drugelio etapui. - Tampri medžiaga arba tunelis, imituojantis lėliukės stadiją. - Maži kamuoliukai ar minkšti putplasčio kiaušiniai, vaizduojantys kiaušinėlius. - Ropojimo kilimėliai, skirti vikšro judesiams atlikti. <i>Laiko valdymo priemonės:</i> - Laikmatis arba muzikos grotuvas su teminiais garsais, skirtas laiko valdomoms veikloms. <i>Interaktyvi įranga:</i> - Maži kūgiai arba žymekliai, skirti judėjimo trajektorijoms apibrėžti. - Pupelių maišeliai ar lytėjimą skatinantys objektai, padedantys įtraukti sensorinę stimuliaciją.
Rezultatai	
Pamokos metu mokiniai per judesio, sensorines ir vizualines veiklas ugdė įvairias sritis: - Kognityvinė raida: mokiniai lavino įvykių sekos ir laiko suvokimą per drugelio gyvavimo ciklo eiliškumą. Veiklos padėjo suprasti priežasties ir pasekmės ryšius, siejant judesius su konkrečiais ciklo etapais. - Sensorinė integracija ir kūno suvokimas: dalyvaudami judesio veiklose mokiniai stiprino propriocepciją, kūno kontrolę bei koordinaciją. Įvairios tekstūros ir garsiniai/vaizdiniai signalai praturtino sensorinę patirtį. - Socialiniai ir emociniai gebėjimai: per grupines užduotis ugdyta bendradarbiavimo kompetencija. Ciklo etapus atitinkantys judesiai padėjo vaikams išreikšti ir atpažinti emocijas, bei lavinti savireguliaciją. - Stambioji ir smulkioji motorika: aktyvūs judesiai (šliaužimas, šokinėjimas, sukimasis) stiprino didžiąsias raumenų grupes, o subtilios užduotys (pvz., drugelio laikymas) lavino smulkiosios motorikos įgūdžius. - Kalbiniai ir komunikacijos įgūdžiai: mokiniai plėtė žodyną su ciklu susijusiais terminais ir praktikavo neverbalinę komunikaciją, padedančią geriau suvokti kūno kalbą ir emocinę išraišką.	
Mokymo strategija	
Pasiruošimas ir vizualinė parama. Naudokite vaizdines priemones (paveikslėlius, diagramas ar vaizdo įrašus), kad pristatytumėte drugelio gyvenimo ciklo etapus. Paruoškite didelį, laminuotą gyvenimo ciklo plakata, kurį galima naudoti per veiklas kaip nuolatinę nuorodą. Įtraukite interaktyvias priemones, tokias kaip drugelio sparnai, lėlės ar kostiumai, kad veikla būtų įtraukianti ir vaizdinga. Sensorinė ir judesio reguliacija. Naudokite drugelių tematikos apšilimo pratimus, pavyzdžiui, „plasnojančias rankas“ arba „vikšro susirangymą“ (ritinėjimąsi ant grindų). Parodykite susirangymo į kamuoliuką judesį ant grindų arba lankelyje. „Drugeliai pradeda savo gyvenimą kaip maži kiaušinėliai. Susisukime į kamuoliuką kaip jie!“. Pademonstruokite apsivyniojimą šalikų arba gulėjimą nejudant. „Vikšras suformuoja lėliukę ir išlieka visiškai ramus.“ Pavaizduokite rankų plasnojimą, imituojant sparnus. „Drugelis išsiritas ir plasnoja sparnais.“ Panaudokite spalvotus šalikus kaip sparnus ir skatinkite mokinius judėti po kambarį, sekant kaspinėlio trajektoriją. Naudokite laikmatį arba skaičiuokite iki 10, kad veiklos	

būtų struktūruotos. Pademonstruokite ropojimą kaip vikšras. „Išsiritęs vikšras rangosi ir ropoja, ieškodamas maisto.“ Sukurkite kliūtis (pvz., minkštus blokus), kad imituotumėte vikšro judėjimą per lapus.

Teorinio turinio pateikimas. Skaitykite istoriją arba rodykite vaizdo įrašą apie drugelio gyvenimo ciklą (pvz., Labai alkanas vikšrelis). Sustokite aptarti kiekvieną etapą, rodydami tikroviškus paveikslėlius ar modelius. Pabrėžkite pagrindinius terminus: kiaušinėlis, vikšras, lėliukė/kokonas, drugelis ir skatinkite mokinius juos įsiminti. Naudokite raminančią muziką arba gamtos garsus, susijusius su drugeliais (pvz., paukščių čiulbėjimas).

Apibendrinimas

Ši pamoka yra ypač svarbi ir reikšminga autizmo spektro sutrikimą (ASS) turinčių vaikų ugdymui, nes ji integruoja tiek fizinį aktyvumą, tiek pažintinį ir socialinį vystymąsi per žaismingą, struktūruotą veiklą. Pasitelkus drugelio gyvenimo ciklą kaip pagrindinę temą, mokiniai ne tik įgyja gamtos mokslų žinių, bet ir aktyviai dalyvauja judesiuose, lavinančiuose stambiąją motoriką, kūno koordinaciją bei sensorinį suvokimą. Šio tipo pamokos leidžia vaikams mokytis per patyrimą, kuris ASS turintiems vaikams dažnai yra efektyvesnis nei tradiciniai mokymo metodai.

Rekomendacijos

- Pasveikinkite mokinius ir naudokite vizualų tvarkaraštį, kad parodytumėte veiklą eigą.
- Kalbėkite trumpais sakiniais ir palaikykite akių kontaktą. Pvz.: „Drugeliai vystosi keturiais etapais: kiaušinėlis, vikšras, lėliukė ir drugelis.“
- Vertinkite, kaip mokiniai įsitraukia ir supranta žodinius bei fizinius paaiškinimus.
- Naudokite vaizdines priemones (pvz., drugelio gyvenimo ciklo plakatus ar paveikslėlius), kad tema būtų aiškesnė.
- Įtraukite multisensorinį mokymą, naudodami įvairias priemones, pavyzdžiui, plastikinius kiaušinėlius ar vikšro žaislus.
- Pateikite lytėjimo pojūčius stimuliuojančias grindų gaires (pvz., faktūrines juosteles) mokiniams, kuriems reikalingas sensorinis grįžtamasis ryšys.
- Jei reikia, sutrumpinkite trasą arba pašalinkite kliūtis.
- Skaldykite veiklas į mažus, lengvai įgyvendinamus etapus, pateikdami aiškias ir glaustas instrukcijas.
- Demonstruokite kiekvieną užduotį ir naudokite pakartojimus, kad sustiprintumėte supratimą bei įsitraukimą.
- Stebėkite per didelio sensorinio dirginimo požymius (pvz., ausų uždengimą, vaikščiojimą pirmyn, atgal).
- Atkreipkite dėmesį į individualius mokinių poreikius, pomėgius ar dirgiklius, kurie gali turėti įtakos jų dalyvavimui.
- Laikykites pastovaus tvarkaraščio, kad mokiniai galėtų prognozuoti ir pasiruošti perėjimams.
- Naudokite laikmačius ar vizualinius tvarkaraščius veiklų pradžiai ir pabaigai žymėti.
- Skatinkite dalyvavimą ir pastangas pagyrimu ar apdovanojimais.
- Saugumo priemonės:
- Paminkštinti paviršiai arba minkšti kilimėliai šliaužimui ir vartymuisi.
- Triukšmą slopinančios ausinės garsui jautriems mokiniams.
- Laikmačiai arba muzika:

- Naudokite muziką arba švelnius garso signalus veiklų pasikeitimui žymėti. - Įsivertinimui: veidukai, nykščiai (aukšty/žemyn) - Grįžtamajam ryšiui skaitmeniniai įrankiai: veiklos įrašai, grįžtamasis ryšys mokiniui / tėvams	
2.2. Pamokos planas - Integruota lietuvių kalbos ir fizinis ugdymo pamoka „Judėjimo trasos kalbos nuotykis“	
Tikslinė grupė	Pradinukai 1-4 klasių mokiniai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	- Lavinti receptyvinčius (priėmimo) ir ekspresinius (išraiškos) kalbinius įgūdžius per struktūruotą fizinę veiklą. - Stiprinti socialinį bendravimą ir komandinius įgūdžius dalyvaujant grupinėse veiklose. - Tobulinti klausymo, supratimo ir kelių žingsnių instrukcijų laikymosi gebėjimus. - Kurti teigiamą, įtraukią mokymosi aplinką, derinant fizinį aktyvumą ir kalbos ugdymą (tarpdalykinė integracija).
Užsiėmimo vieta	Mokyklos sporto salėje; klasėje (jei yra pakankamai vietos); mokyklos kieme ar stadione; sensoriniame ar judesio kambaryje (jei yra); koridoriuje.
Kompetencijos	Komunikavimo. Kultūrinė. (kūrybiškumo) Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Tai integruota kalbos ir fizinio aktyvumo pamoka, pamokoje kalbinės užduotys derinamos su judėjimo trasos veiklomis, siekiant skatinti mokinių kalbinį aktyvumą per judesį. Mokiniai atlieka užduotis, susijusias su žodžių atpažinimu, sakinių konstravimu ir bendravimu, naudodamiesi vaizdinėmis priemonėmis ar alternatyvios komunikacijos sistemomis. Fizinis aktyvumas įtraukiamas kaip motyvuojanti priemonė, skatinanti įsitraukimą ir palaikanti dėmesį. Pamoka vyksta poromis arba individualiai, užduotys pritaikomos pagal kiekvieno mokinio gebėjimus. Užsiėmimo metu lavinami ne tik kalbiniai, bet ir socialiniai, motoriniai bei savireguliacijos įgūdžiai. Ši pamoka sukuria struktūruotą, aiškią ir žaismingą aplinką, kurioje mokiniai mokosi per judesį, bendravimą ir patirtį.
Pasiruošimas	- Judėjimo trasos įranga – paruoškite saugią erdvę fizinei veiklai su keliais stotelių elementais, pavyzdžiui: tuneliu, kūgiais, kamuoliais, pusiausvyros takeliu, lankais ar šokliukais. - Kalbos užduočių priemonės – paruoškite korteles su paveikslėliais, žodžiais, sakiniiais, emocijomis ar veiksmiais. Galite naudoti PECS, simbolių korteles ar kitą alternatyvios komunikacijos sistemą. - Individualizuotos užduotys – parinkite žodžius ar sakinius, atitinkančius kiekvieno mokinio kalbos lygį ir interesus. - Motyvacinės priemonės – pasirūpinkite mokinius motyvuojančiomis paskatomis (pvz., mėgstami žaislai, lipdukai, pasirinkimo galimybės).

	- Tvarkaraštis ir struktūra – paruoškite vizualų pamokos planą ar dienotvarkę, kad mokiniai žinotų, kokios veiklos laukia. - Pagalbos priemonės – turėkite papildomų sensorinių priemonių ar strategijų nerimui mažinti (pvz., spaudimo liemenė, fidget'ai). - Asistentų ar specialistų informavimas – jei dalyvauja kiti darbuotojai (specialieji pedagogai, padėjėjai), aptarkite jų vaidmenis kiekvienoje pamokos dalyje.
Uždaviniai	Kalbiniai: - Plėsti žodyną ir kurti paprastus sakinius. - Mokyti prašyti, atsakyti, nurodyti veiksmą. Socialiniai: - Skatinti bendravimą, mokyti laukti eilės ir laikytis taisyklių. Sensoriniai/motoriniai: - Lavinti judesius, koordinaciją ir dėmesio išlaikymą per fizines veiklas. Savireguliacija: - Ugdyti gebėjimą baigti veiklą, naudotis nusiramino strategijomis.
Įvadinė dalis	
- Pristatyti užsiėmimą, susiejant kalbos mokymąsi su judėjimu, paaiškinant, kad šiandienos veiklos bus susijusios su bendravimu per smagią fizinę veiklą. - Pabrėžti komandinių veiksmų, aktyvaus klausymo ir kalbos naudojimo veiksams išreikšti svarbą. Apšilimo veikla: „Sek lyderį – veiksmožodžiai“ Tikslai: - Paruošti fiziškai ir protiškai veiklai - Supažindinti su pagrindiniais veiksmožodžiais (pvz., „šokti“, „temptis“, „ploti“, „bėgti“) - Skatinti mokinius vykdyti nurodymus ir kartoti veiksmus Veiksmų eiga: - Surinkti mokinius į ratą - Pademonstruoti veiksmą ir garsiai ištarti atitinkamą veiksmožodį, pvz., „Šok!“ šokant - Mokiniai atkartoja veiksmą ir pakartoja žodį - Suteikti mokiniams galimybę būti lyderiais ir pasirinkti savo veiksmą.	
Pagrindinė veikla	
Veiklos žingsniai: - Sukurkite aiškų judėjimą trasa naudojant kūgius, lankus, balansavimo lentas ir pan. - Stotelė 1: Suderinkite veiksmų korteles (pvz., paveikslėlis „lipti“ su žodžiu). - - Stotelė 2: Klausykitės instrukcijų („šliaužkite po virve“, „šokite iki kūgio“). - Stotelė 3: Apibūdinkite savo veiksmą („Aš šoku per liniją“). - Stotelė 4: Dirbkite poromis – vienas duoda nurodymus, kitas atlieka. - Rotuokite grupes, kad visi turėtų galimybę vadovauti ir sekti.	

Mokytojo instrukcijos**Pasiruošimas:**

- Iš anksto supažindinkite su žodynu per vaizdines priemones.
- Užtikrinkite judėjimo trasos saugumą ir pritaikomumą skirtingiems gebėjimams.

Veiklos metu:

- Naudokite aiškias, trumpas instrukcijas, kartokite jas prireikus.
- Skatinkite kalbėjimą užduodami klausimus: „Ką dabar darai?“, „Koks kitas žingsnis?“

Pritaikymai:

- Naudokite vaizdines priemones ar paveikslėlius tiems, kuriems reikia papildomos paramos.
- Koreguokite veiklas pagal fizinius ar sensorinius poreikius.

Mokinių instrukcijos

- Įdėmiai klausykitės instrukcijų kiekvienoje stotelėje.
- Atlikite užduotis naudodami išmokus žodžius ar veiksmus.
- Bendradarbiaukite su partneriu/komanda, padėkite vieni kitiems.
- Laikykitės eilės ir palaikykite draugus.

Refleksija, įsivertinimas

- Ramioje erdvėje atlikite tempimo pratimus.
- Sukurkite trumpą istoriją su veiksmų žodžiais, naudotais veikloje („Šiandien šliaužėme po virvėmis, šokome per linijas...“).
- Paprašykite mokinių papildyti istoriją – savo mėgstamiausiu veiksmu.
- Užduokite klausimus: „Kuris veiksmas labiausiai patiko?“, „Ar išmokai naują žodį? Koks jis?“

Priemonės, įranga, išteklių

Kūno kultūros įranga (motorikai lavinti): kūgiai; lankai; balansavimo lentelės; minkšti kamuoliai; pupelių maišeliai; parašiotas; spalvotos grindų juostos (zonų žymėjimui).

Vaizdinės priemonės (instrukcijoms ir kalbai lavinti): veiksmų veiksmažodžių kortelės (pvz., „mesti“, „šokti“, „ropoti“); paveikslėlių ir žodžių atitikimo kortelės; vaizdų sekos kortelės kelių žingsnių veikloms; laminuotos instrukcijų kortelės (stotelėms su veiklomis); maža lenta su nuvalomais žymekliais – žodynui rašyti ar iliustruoti; pasirinkimų lenta (su paveikslėliais/žodžiais).

Vertinimas

- Kokybiniai vertinimo rodikliai
- Įsitraukimas: aktyvus dalyvavimas, motyvacija.
- Komunikacija: raiški žodinė/neverbalinė kalba.
- Motoriniai įgūdžiai: didesnis tikslumas ir koordinacija.
- Socializacija: efektyvus bendradarbiavimas, pasikeitimas eilėmis.
- Pasitikėjimas: adaptyvumas naujose veiklose, didėjantis savęs vertinimas.
- Vertinimo kriterijai

Kalba: % teisingai atpažintų/pasakytų veiksmų žodžių. Fizinis aktyvumas: % sėkmingai atliktų veiksmų. Socializacija: dalyvavimo lygis grupinėse veiklose. - Vertinimo priemonės 1. Stebėjimo kontrolinis sąrašas Dalyvavimas, akių kontaktas, gestai, kalba, instrukcijų vykdymas. Žymimas sėkmingas užduočių atlikimas ir tobulintinos sritys. 2. Grįžtamasis ryšys Žodinis ir vaizdinis (pvz., nykštis į viršų, galvos linktelėjimas). Įvertinama reakcija į nurodymus, supratimo ženklai. 3. Užduočių atlikimas Vertinama, kaip mokiniai atlieka daugiažingsnes užduotis. 4. Bendradarbiavimo vertinimas Stebima socialinė sąveika: eilės keitimas, klausimų formulavimas, atsakymai. 5. Papildomos komunikacijos priemonės PECS, AAC įrenginių naudojimo efektyvumo įvertinimas. 6. Savęs vertinimas Naudojami jausmų veidukai savijautai po užsiėmimų išreikšti. 7. Įgūdžių pažangos stebėjimas Kalbos įgūdžių pažanga: žodynas, sakinio struktūra, supratimas.	
Apibendrinimas	Pamoka yra reikšmingas mokymosi proceso etapas, kuris padeda mokiniams gilinti žinias, ugdyti kritinį mąstymą ir skatina aktyvų įsitraukimą. Jos metu taikomi įvairūs mokymo metodai ir priemonės sudaro sąlygas mokiniams ne tik suprasti nagrinėjamą temą, bet ir praktiškai taikyti įgytas žinias, dirbti bendradarbiaujant, spręsti problemas. Tai stiprina jų mokymosi motyvaciją, savarankiškumą ir socialinius įgūdžius. Mokytojo veiklai pamoka yra svarbi kaip galimybė nuolat reflektuoti savo taikomas strategijas, įsivertinti mokinių pažangą ir tobulinti ugdymo praktiką, atsižvelgiant į kiekvieno mokinio poreikius. Tokiu būdu pamoka daro tiesioginę įtaką ne tik mokinių ugdymuisi, bet ir mokytojo profesiniam augimui.
Rekomendacijos	
- Mokymo strategija Naudokite struktūrizuotą rutiną: vizualus dienotvarkės planas (pvz., apšilimas–pagrindinė veikla–atvėsimas). Aiškūs perėjimo signalai: garsas, gestas, laikmatis padeda pereiti tarp veiklų. Supaprastinkite užduotis: skaidykite į mažus žingsnius, naudokite aiškius žodinius nurodymus. - Diferencijavimas ir įtraukimas Komunikacijos lygio pritaikymas:	

Neverbalūs: paveikslėliai, gestai, simboliai;

Pradedantys kalbėti: vieno žodžio atsakymai, žodžių bankai;

Kalbantys laisvai: pilni sakiniai, kompleksinės užduotys.

- Sensorinių poreikių atliepimas:

Stipri stimuliacija: intensyvi veikla (bėgimas, metimas);

Vengiantys stimuliacijos: ramesnės veiklos, ausinės, ramybės zona.

Lankstus grupavimas: mažos grupės, poravimas pagal komfortą ar kalbinius įgūdžius.

- Priemonės ir išteklių

Vaizdinės priemonės: veiksmų kortelės, žingsnių seka, pasirinkimų lentos.

Kūno kultūros įranga: minkšti kamuoliai, lankai, kūgiai, parašiutai.

Kalbos priemonės: AAC sistemos, lentelės su žodžiais/iliustracijomis.

Sensorinės priemonės: ausinės, svorinės liemenės, „fidget“ žaislai.

- Aplinka

Sumažinkite trukdžius: tylus salės kampas, vizualinės ribos (kūgiai, juostos).

Rami zona: su sensoriniais įrankiais mokinio nusiramimui.

- Bendravimo ir socialinių įgūdžių stiprinimas

Poravimas su empatiškais bendraamžiais ar mentoriais.

Skatinti komandinius, ne konkurencinius žaidimus.

Naudoti paprastą, aiškią kalbą bendravimui.

- Įtraukimo metodai

Pomėgių integravimas: veiklos pagal interesus (pvz., gyvūnai, superherojai).

Pasirinkimo galimybės: „nori pradėti nuo tempimo pratimų ar judėjimo trasos?“

Vaizdinis ir kinestetinis mokymas: demonstracijos, vaizdo įrašai.

Naudoti muziką ir ritmą: perėjimams ir įsitraukimui stiprinti.

- Mokytojo elgesio gairės

Aiškios, trumpintos instrukcijos.

Kantrybė, lankstumas ir pozityvus pastiprinimas.

Taisyklių vizualizavimas ir kartojimas prieš veiklą.

- Tėvų ir mokytojų grįžtamasis ryšys

Naudokite trumpą apklausą arba bendravimo žurnalą, kad surinktumėte įžvalgas iš kitų su vaiku dirbančių suaugusiųjų – taip gausite visapusišką vaiko kalbinio elgesio vaizdą skirtingose aplinkose.

2.3. Pamokos planas - Integruota matematikos ir fizinis ugdymo pamoka „Skaičių nuotykis“

Tikslinė grupė	Pradinukai 1-4 klasių mokiniai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	Praktikuoti skaičiavimą, sudėtį ir atimtį per interaktyvią fizinę veiklą. Lavinti stambiąją motoriką ir gerinti susikaupimą per judėjimą. Stiprinti socialinę sąveiką ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Užsiėmimo vieta	Užsiėmimas gali vykti sporto salėje, lauke (mokyklos kieme ar stadione), klasėje arba specialioje sensorinėje patalpoje – svarbu, kad būtų saugu ir pakankamai vietos judėjimui.
Kompetencijos	Komunikavimo. Pažinimo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Šios pamokos metu mokiniai dalyvaus trijose aktyviose „stotelėse“, kurios sujungia fizinį judėjimą su matematikos sąvokų mokymusi. Pirmoje stotelėje vaikai šokinės per sunumeruotus kilimėlius, taip lavindami skaičiavimo įgūdžius ir judesių koordinaciją. Antroje stotelėje, mesdami maišelius į taikinio lentą, jie atliks sudėties ir atimties veiksmus, naudodamiesi vizualinėmis priemonėmis skaičiavimams. Trečioje stotelėje mokiniai atpažins figūrų sekas ir aktyviai bėgdami papildys seką tinkama figūra, stiprindami loginį mąstymą ir eiliškumo suvokimą. Pamoka skirta ne tik matematikos įgūdžiams lavinti, bet ir skatinti bendradarbiavimą, savireguliaciją bei įtraukų ugdymą per judesį.
Uždaviniai	- Skatinti vaikų gebėjimą skaičiuoti atliekant fizinius pratimus (pvz., šuolių ar žingsnių skaičiavimas). - Ugdyti erdvinių formų ir dydžių pažinimą per žaidimą (pvz., judėjimas pagal geometrines figūras). - Lavinti orientavimosi erdvėje ir krypties supratimą (pvz., „pasuk į dešinę“, „eik tris žingsnius į priekį“). - Tvirtinti gebėjimą lyginti kiekius ir matuoti laiką (pvz., kurioje komandoje daugiau narių, kas ilgiau išlaikė pusiausvyrą).
Pasiruošimas	- Supraskite mokinių poreikius: peržiūrėkite individualaus ugdymo planus (IUP), kad suprastumėte kiekvieno mokinio sensorinius poreikius, komunikacijos stilių ir mokymosi iššūkius. - Nustatykite aiškius tikslus: apibrėžkite, kokias matematikos sąvokas (pvz., sudėtį, daugybą, geometriją) norite sustiprinti per veiklą. - Pasirinkite pritaikomas veiklas: rinkitės fizines užduotis, kurias galima pritaikyti pagal mokinių gebėjimus, kad visi galėtų dalyvauti. - Vizualinė pagalba: paruoškite vaizdines priemones, tokias kaip lentelės, signalinės kortelės ar diagramos, kad paaiškintumėte instrukcijas žingsnis po žingsnio. Aplinkos paruošimas, sauga ir komfortas: - Naudokite sporto salę arba atvirą erdvę, kurioje kuo mažiau sensorinių trukdžių (pvz., pritemdytas apšvietimas, sumažintas triukšmas). Veiklų zonos - Sukurkite aiškiai atskirtas erdves kiekvienai užduočiai (pvz., skaičiavimo zona, rūšiavimo stotis).

	Perėjimai: naudokite laikmatį arba vizualinę atskaitą, kad pažymėtumėte perėjimus tarp veiklų.
Įvadinė dalis	
(5–10 minučių) - Tikslas: Padėti mokiniams pereiti prie pamokos ir pasiruošti judesiui. - Veikla: „Skaiciuojamas tempimas“ - Atsistoti ratu. - Skaiciuoti nuo 1 iki 20, kiekvienam skaičiui atliekant paprastą tempimo pratimą (pvz., pasilenkimas prie kojų, rankų sukimas ratu). - Naudoti vizualinę atskaitos lentelę pažangai parodyti.	
Pagrindinė veikla	
Padalykite pamoką į stoteles, kiekvienoje iš jų sutelkiant dėmesį į konkretų matematikos konceptą. 1 stotelė: Skaiciavimas ir šokinėjimas - Išdėliokite sunumeruotus kilimėlius arba lankus eilėje (nuo 1 iki 10). - Mokiniai šokinėja nuo vieno kilimėlio prie kito, garsiai tardami atitinkamą skaičių. - Papildymas: vyresniems mokiniams naudokite tik lyginius arba nelyginius skaičius. 2 stotelė: Sudėtis ir atimtis – metimas - Naudokite maišelius su biriu užpildu ir taikinio lentą su skaičiais. - Mokiniai meta maišelį į lentą, užrašo pataikytą skaičių ir jį sudeda arba atima nuo kito metimo rezultato. - Vizualinė pagalba: naudokite skaičių tieses ar paveikslėlius, padedančius atlikti skaičiavimus. 3 stotelė: Figūrų sekų estafetė - Išdėliokite geometrines figūras (pvz., apskritimus, kvadratus, trikampius) tam tikra seka. - Mokiniai bėga prie figūrų, atpažįsta seką ir padeda kitą figūrą pagal eiliškumą. - Papildymas: įtraukite sudėtingesnes sekas (pvz., ABB, AAB).	
Refleksija, įsivertinimas	
Atsisėskite ratu, skaiciuokite atgal ir aptarkite, ką išmokote. Refleksija po veiklos: - Aptarkite išmokus matematinius konceptus remdamiesi fizinės veiklos rezultatais. - Leiskite mokiniams išreikšti, kaip jie jautėsi veiklos metu – žodžiais, vaizdinėmis priemonėmis arba gestais.	
Mokymo strategija	Integruotas mokymasis - Derinkite fizinį judėjimą su matematinėmis užduotimis, kad sustiprintumėte įsitraukimą ir informacijos įsiminimą. Vizualinė ir sensorinė pagalba - Naudokite vaizdines priemones (pvz., korteles, figūras, skaičius) ir sensorikai pritaikytą įrangą (pvz., minkštus kamuoliukus, lankus, maišelius).

	Aiškios ir nuoseklios instrukcijos - Žodines instrukcijas pateikite trumpai ir aiškiai. Struktūruota rutina - Pradėkite nuo apšilimo, pereikite prie pagrindinės veiklos ir užbaikite atsipalaidavimu bei aptarimu. Teigiamas pastiprinimas - Naudokite padėsinimą, pagyrimus ar apdovanojimus, kad motyvuotumėte mokinius.
Stebėjimo gairės	
Elgesio modeliai - Stebėkite, kaip kiekvienas mokinys reaguoja į grupines situacijas. Kai kurie gali teikti pirmenybę lygiagrečiam žaidimui, kiti – aktyviai įsitraukti. Sensoriniai pageidavimai - Nustatykite sensorinius dirgiklius ar pomėgius (pvz., jautrumas garsiems garsams, ryškioms erdvėms). Stiprybės ir iššūkiai - Pastebėkite, ar mokinys geriau atlieka vaizdines užduotis, mėgsta rutiną ar jam reikia daugiau laiko informacijai apdoroti. Neverbalinė komunikacija - Atkreipkite dėmesį į gestus, kūno kalbą ir veido išraiškas, kurios gali rodyti įsitraukimą arba diskomfortą. Sąveika su bendraamžiais - Stebėkite, kaip mokiniai bendrauja su kitais – ar jie palaiko akių kontaktą, dalyvauja veiklose ar linkę atsitraukti. Instrukcijų supratimas - Įvertinkite, ar mokiniai geriau seka žodines, vaizdines ar lytėjimo instrukcijas. Veiklos dalyvavimas - Pastebėkite, kaip aktyviai mokiniai dalyvauja fizinėje veikloje. Ar jie bando spręsti matematines užduotis, ar tiesiog mėgaujasi judėjimu? Tempas - Stebėkite nuovargio ar nusivylimo ženklus ir pritaikykite veiklos tempą pagal poreikius. Susidomėjimo lygis - Stebėkite, kokios veiklos jiems labiausiai patinka – pavyzdžiui, ar labiau įsitraukia mesdami kamuolį, kad atsakytų į matematinį klausimą, ar rūšiuodami daiktus judėdami. Koordinacija ir pusiausvyra - Atkreipkite dėmesį į stambiosios motorikos gebėjimus tokiose veiklose kaip bėgimas ar mėtymas. Smulkioji motorika - Pastebėkite, ar mokiniai geba valdyti mažus objektus, naudojamus veiklose – pvz., maišelius su užpildu ar smulkius žymeklius. Pritaikymo poreikiai	

- Įvertinkite, ar reikalingi pritaikymai – pvz., didesnė įranga ar lėtesnio tempo užduotys. Eilės laikymosi įgūdžiai - Stebėkite, ar mokiniai geba laukti ir laikytis eiliškumo grupėje. Bendradarbiavimo pastangos - Pastebėkite bendradarbiavimo požymius arba pasipriešinimą dirbti su kitais. Bendraamžių palaikymas - Ieškokite natūralių ryšių, kai bendraamžiai skatina ar padeda įsitraukti į veiklą. Perstimuliacijos ženklai - Stebėkite per didelio sujaudinimo ar nusivylimo požymius, pvz., rankų mojavimą, vaikščiojimą pirmyn-atgal ar emocinius protrūkius. Savireguliacija - Stebėkite, ar mokiniai taiko savireguliacijos strategijas, tokias kaip atsitraukimas ar buvimas ramesniame kampe.	
Priemonės, įranga, išteklių	- Skaičių kortelės (didelės, spalvingos ir lengvai įskaitomos). - Lankai, maišeliai ar kugeliai judėjimo stotelėms. - Lenta ir žymekliai vizualinėms instrukcijoms pateikti. - Veiklų vizualinė dienotvarkė (naudojant paveikslėlius ir žodžius). - Ausinės su triukšmo slopinimu sensoriniams pojūčiams jautriems mokiniams.
Apibendrinimas	Ši pamoka yra svarbi, nes integruoja matematikos mokymą su fiziniu aktyvumu, suteikdama galimybę mokiniams įgyti žinių per judesį, o tai ypač veiksminga kinezetiniams ir sensorinių iššūkių turintiems vaikams. Ji skatina ne tik matematinį mąstymą ir motorinių įgūdžių lavinimą, bet ir ugdo bendradarbiavimą, savireguliaciją bei socialinę sąveiką. Mokytojams ši pamoka suteikia galimybę stebėti mokinių pažangą įvairiose srityse – akademinėje, emocinėje ir elgesio – bei taikyti diferencijuotas strategijas pagal individualius poreikius. Dėl šios integracijos mokymasis tampa įtraukėsi, dinamiškesnis ir prasmingesnis tiek mokiniams, tiek pedagogams.
Rekomendacijos	
Bendras pritaikymas mokiniams, diferencijavimas pagal mokinių poreikius. Pažengusiems mokiniams: - Pasiūlykite sudėtingesnes užduotis (pvz., dviženklę sudėtį, trupmenas). - Naudokite laiko apribojimus, kad padidintumėte užduočių iššūkį. -Mokiniams, kuriems reikia pagalbos: - Pateikite vieno žingsnio užduotis su vaizdinėmis priemonėmis (pvz., paveikslėlių kortelės). - Naudokite fizinę pagalbą, bendraamžių mentorystę ar pagalbos draugą. - Leiskite pasirinkti veiklos vaidmenį (pvz., skaičiuotojas, bėgikas) ir dirbti savo tempu. Sensoriniai ir tempo pritaikymai: - Esant poreikiui, suteikite ausines su triukšmo slopinimu arba galimybę pasitraukti į ramią zoną.	

- Įtraukite tekstūruotus ar svorinius objektus sensoriniam stimului.
- Skirkite daugiau laiko užduotims arba suskaidykite veiklą į mažesnius etapus.
- Leiskite pertraukas sensoriniam atokvėpiui.

Pamokos organizavimas ir mokytojo veikla.

Mokymo strategijos:

- Naudokite vizualines dienotvarkes, kad parodytumėte veiklos eigą.
- Suskaidykite užduotis į paprastus, aiškius žingsnius.
- Pademonstruokite veiklą prieš pradedant, naudodami bendraamžių pavyzdį.
- Sustiprinkite informaciją žodžiu ir vaizdiniais simboliais.

Vertinimas ir pastiprinimas:

- Stebėkite, kaip mokiniai susieja fizinę veiklą su matematinėmis sąvokomis.
- Vertinkite, ar jiems reikia pakartojimų, ar įsimena sąvokas veikloje.
- Fiksuokite pažangą tiek matematiniuose įgūdžiuose, tiek fizinėje koordinacijoje.
- Taikykite teigiamą grįžtamąjį ryšį, kad paskatintumėte aktyvų dalyvavimą ir pasitikėjimą savimi.

Veiklos planavimas ir turinys:

- Įtraukite judesį
- Skaičiuojami žingsniai: mokiniai žingsniuoja pagal nurodytą skaičių ir apskaičiuoja atstumą.
- Skaičių metimas: mėtykite kamuoliukus į skaičiais pažymėtus kibirus ir atlikite matematinės užduotis.
- Geometrijos estafetė: rinkite ir dėliokite geometrines figūras pagal pavyzdį.

Skatinkite bendradarbiavimą ir komunikaciją:

- Skirstykite mokinius į poras ar grupes, kad skatintumėte komandinius gebėjimus.
- Naudokite paprastas ir aiškias instrukcijas žodžiu ir vizualiai.

3 SKYRIUS



MSSA
Macedonian Scientific Society
for Autism

***Kaip skatinti mokinių, turinčių autizmo spektro sutrikimų,
fizinį aktyvumą pasitelkiant metodų įvairovę:
mišrų/hibridinį, praktinį ir neformalųjį ugdymą.***

3. Santrauka

Fizinio ugdymo programa, skirta mokiniams, turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS), yra orientuota į individualizuotą mokymą ir sensorinius bei socialinius poreikius. Kiekvienam mokiniui sudaromas pritaikytas planas, atsižvelgiant į jo gebėjimus ir interesus, o veiklos vykdomos sensorinei aplinkai pritaikytose erdvėse. Naudojamos vaizdinės instrukcijos, lavinami judėjimo bei socialiniai įgūdžiai, o tėvai įtraukiami į ugdymo procesą. Reguliarus vertinimas leidžia koreguoti planus pagal mokinio poreikius.

Tikslai:

- Sukurti palaikančią ir įtraukią fizinio ugdymo aplinką.
- Gerinti motorinius įgūdžius ir fizinį pasirengimą.
- Skatinti socialinę įtrauktį.
- Ugdyti pasitikėjimą savimi bei savarankiškumą.

Autizmo spektro sutrikimas yra neurologinė raidos ypatybė, turinti įtakos socialinei sąveikai, komunikacijai, motorikai ir sensoriniam jautrumui. Dėl šių sunkumų fizinio ugdymo pamokos gali tapti iššūkiu. Todėl svarbu kurti individualizuotas strategijas, apimančias struktūruotą mokymą, sensorinius poreikius ir socialinę įtrauktį. Technologijos, tokios kaip vizualinės priemonės ar skaitmeninės platformos, padeda vaikams su ASS geriau įsitraukti į veiklas.

Aplinkos paruošimas. Autizmo spektro mokiniams svarbu numatyti aiškias veiklų zonas, ribas bei vizualines nuorodas. Vizualiai orientuota aplinka padeda geriau suprasti veiklų seką, sukuria saugumo jausmą. Reikalinga ir atskira rami zona nusiramimui.

Rutina ir struktūra. Pastovi pamokos struktūra (prisistatymas, apšilimas, pagrindinė veikla, pabaigos ritualas) padeda mokiniui geriau orientotis ir sumažina nerimą. Pamokos pabaiga turėtų būti struktūruota ir raminanti.

Vizualiniai tvarkaraščiai ir komunikacija. Vizualiniai tvarkaraščiai, ženklai ir paveikslėliai padeda vaikams orientotis, skatina savarankiškumą. Komunikacija turi būti pritaikyta individualiai: vieniems pakanka žodinių instrukcijų, kitiems reikia paveikslėlių, gestų ar simbolių.

Instrukcijos ir dėmesio pritraukimas. Naudotinos paprastos, aiškos komandos, vizualiai paremtos demonstravimu. Vengtina metaforinės kalbos, kuri gali būti suprasta tiesiogiai. Prieš duodant nurodymus svarbu įsitikinti, kad mokinys atkreipė dėmesį.

Elgesio valdymas ir pastiprinimas. Daugeliui vaikų su ASS būdingas nepageidaujamas elgesys. Rekomenduojama naudoti individualius pastiprinimo planus, bendradarbiauti su tėvais ir specialistais. Tinkamas elgesys turi būti nuolat skatinamas, naudojant pozityvias frazes.

Sensorinio jautrumo valdymas. Fizinio ugdymo aplinka turi būti kuo labiau pritaikyta sensoriniams poreikiams. Galima taikyti triukšmo sumažinimo priemones, suteikti vaikui galimybę naudoti ausines ar išeiti trumpam poilsio.

Individualizavimas. Kiekvieno vaiko poreikiai skirtingi. Todėl svarbu taikyti individualias strategijas, vadovaujantis IUP rekomendacijomis, bei glaudžiai bendradarbiauti su specialistų komanda.

Išvada. Siekiant efektyviai įtraukti mokinius su autizmo spektro sutrikimu į fizinį ugdymą, reikia kurti struktūruotą, sensorinei aplinkai draugišką, aišką ir individualizuotą ugdymo sistemą. Mokytojas turi gebėti prisitaikyti prie skirtingų poreikių ir taikyti įvairias pagalbos strategijas, užtikrinančias mokinio sėkmę, saviraišką ir gerovę ugdymo procese.

3.1. Pamokos planas - Džiunglių nuotykis	
Tikslinė grupė	Ikimokyklinio amžiaus vaikai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	- Fizinė raida – lavinti pusiausvyrą, koordinaciją, smulkiąją ir stambiają motoriką. - Socialiniai įgūdžiai – skatinti bendravimą ir bendradarbiavimą per grupinius žaidimus. - Emocijų reguliavimas – ugdyti savireguliaciją ir emocinį sąmoningumą veiklų metu. - Pažintiniai gebėjimai – stiprinti atmintį, gebėjimą spręsti problemas ir vykdyti instrukcijas.
Užsiėmimo vieta	Ugdymo įstaigos sporto salėje; klasėje (jei yra pakankamai vietos); mokyklos kieme ar stadione; sensoriniame ar judesio kambaryje (jei yra); koridoriuje.
Kompetencijos	Komunikavimo. Pažinimo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Šios programos strategija grindžiama aktyviu, sensorikai draugišku mokymusi, žaidimu bei pasakojimo integravimu. Tikslas – skatinti vaikų įsitraukimą ir raidą per fizinę veiklą, vaizduotę ir žaismingą patirtį. Taikomas lankstus požiūris, apimantis vizualinį, garsinį ir kinestetinį mokymą. Mišrus (hibridinis) mokymas. Technologijos naudojamos minimaliai – trumpi vaizdo įrašai ar animacijos taikomi tik pamokos pradžioje, siekiant pristatyti temą, pavyzdžiui, gyvūnų judesius. Vaizdinės priemonės padeda vaikams geriau suprasti veiklą, tačiau pagrindinis dėmesys skiriamas praktiniam, realaus pasaulio patyrimui. Praktinis mokymasis. Po vaizdinės įžangos vaikai kviečiami fiziškai atlikti parodytus judesius – šokinėti, ropoti ar plasnoti. Tai padeda lavinti motoriką, skatinti aktyvumą ir įtvirtina mokymąsi per judesį. Neformalusis mokymasis. Pasakojimas yra pagrindinis metodas, kuris sužadina vaikų smalsumą ir vaizduotę. Neformalusis mokymas orientuotas į vaiką, jo pomėgius ir natūralų įsitraukimą, be spaudimo siekti griežtų akademinių rezultatų. Taikymo principai: - Lankstūs tikslai: orientuojamasi į vaikų motorinių ir socialinių įgūdžių lavinimą, o ne į konkrečius pasiekimus. - Vaiko vedamas tyrinėjimas: skatinamas kūrybiškas savarankiškas judėjimas ir pasirinkimai.

	- Dėmesys malonumui: kuriama saugi, džiaugsminga atmosfera, kur vaiko pastangos – vertinamos ir palaikomos. Ši strategija padeda sukurti įtraukią, žaismingą ir sensorikai draugišką aplinką, kurioje vaikai, ypač turintys ASS, gali mokytis pagal savo tempą ir gebėjimus.
Uždaviniai	- Lavinti stambiąją motoriką, koordinaciją ir erdvinį suvokimą, išlaikant pasakojimo temą. - Skatinti vaikus klausytis ir vykdyti paprastas instrukcijas.
Įvadinė dalis	
Veikla: Pasakojimas „Džiunglių nuotykis“. Vaikai kviečiami į smagią kelionę po džiungles, kur jų laukia pagalbos prašantys gyvūnai. Kiekvienas gyvūnas susiejamas su konkrečiu judesiu – šokinėjimu kaip beždžionė, lėtais dramblio žingsniais ar rankų plasnojimu kaip paukščio sparnais. Jei vaikai kalba, jie skatinami pamėgdžioti ir gyvūnų garsus. Tikslas: Įtraukti vaikus į veiklą per trumpą ir aiškų pasakojimą, skatinti jų vaizduotę bei pasirengti fizinei ir, jei įmanoma, žodinei išraiškai. Apšilimo veikla.	
Pagrindinė veikla	
Beždžionių šuoliai: vaikai kviečiami šokinėti vietoje arba per mažus objektus, mėgdžiodami beždžionę. Veiklą pradeda mokytojas ar tėvas, parodydamas šuolį ir sakydamas: „Šokime kaip beždžionės – aukštai ir stipriai!“ Pirmiausia atliekami paprasti šuoliai vietoje, skatinant naudoti abi kojas, kad lavėtų raumenys ir koordinacija. Dramblio žingsniai: vaikams parodoma, kaip žengti lėtus, sunkius žingsnius kaip drambliui. Sukuriamas takas su minkštomis kliūtimis (pvz., pagalvėlėmis), per kurias vaikai eina, trypdami dideliais žingsniais. Instrukcija: „Eikime kaip drambliai – lėtai ir atsargiai, trypdami kaip per džiungles.“ Paukščių plasnojimas: vaikai imituoja paukščio skrydį, plasnodami rankomis kaip sparnais ir bėgdami ratu. Mokytojas demonstruoja: „Plasnok sparnais kaip paukštis, skrendantis aukštai.“ Vaikams siūloma naudoti šalikėlius ar audinio juosteles sparnams imituoti. Judėjimas vyksta nubrėžtu ratu, užtikrinant saugią erdvę. Prireikus, vaikui skiriamas porininkas pagalbai. Ši veikla skatina fizinį aktyvumą, vaizduotę, emocinį išraiškingumą ir bendradarbiavimą.	
Refleksija, įsivertinimas	
Atsipalaidavimas ir refleksija. Vaikai atsisėda ratu ir kalbasi apie gyvūnus, kuriems šiandien padėjo. Galima naudoti paprastus rankų judesius ar tempimo pratimus, kad vaikai nurimtų ir lengviau pereitų prie kitos veiklos. Tikslas: Nuraminti vaikus po fizinės veiklos, skatinti emocinę savireguliaciją. Paskatinti vaikus atpažinti savo jausmus, tokius kaip džiaugsmas, susijaudinimas ar nuovargis. Įsitraukimas ir dalyvavimas. Vertinimo kriterijai: stebėti ir vertinti kiekvieno vaiko įsitraukimo lygį bei norą dalyvauti veiklose, atkreipiant dėmesį į tai, ar vaikas aktyviai įsitraukia, reaguoja į skatinimus, rodo smalsumą ar džiaugsmą.	

Vertinimo lygiai:

- Pradinis: ribotas įsitraukimas; dažnai reikia skatinimo, minimaliai bendrauja su bendraamžiais ar dalyvauja veiklose.
- Besiformuojantis: rodo tam tikrą įsitraukimą su retkarčiais reikalingu paskatinimu; dalyvauja tik dalyje veiklų, tačiau gali greitai prarasti dėmesį.
- Pakankamas: aktyviai dalyvauja daugumoje veiklų; gerai reaguoja į skatinimus, rodo pastovų susidomėjimą.
- Pažangus: visapusiškai įsitraukęs į visas veiklas, savarankiškai imasi iniciatyvos dalyvauti, demonstruoja entuziazmą.

Socialinė sąveika ir eilės laukimas. Kriterijai: vertinti kiekvieno vaiko gebėjimą bendrauti su bendraamžiais, laukti savo eilės, dalytis priemonėmis ir rodyti bendradarbiaujantį elgesį porinėse ar grupinėse veiklose.

Vertinimo lygiai:

- Pradinis: retai dalyvauja eilės laukime; nuolat reikia nukreipimo, kad dalytųsi ar bendrautų su kitais.
- Besiformuojantis: pradeda laukti eilės ir bendrauti su pagalba; kartais reikia priminti apie laukimą ar dalijimąsi.
- Pakankamas: nuosekliai laukia eilės, bendrauja pagarbiai ir dalijasi priemonėmis su minimaliu skatinimu.
- Pažangus: savarankiškai dalyvauja eilės laukime, padeda bendraamžiams ir skatina kitus grupinėse veiklose.

Gebėjimas laikytis rutinos ir vykdyti instrukcijas. Kriterijai: vertinti kiekvieno vaiko gebėjimą laikytis kelių etapų rutinos, reaguoti į vaizdines ir garsines užuominas bei atlikti struktūruotas užduotis.

Vertinimo lygiai:

- Pradinis: sunkiai laikosi rutinos, dažnai reikia individualios pagalbos užduotims atlikti.
- Besiformuojantis: gali laikytis rutinos su priminimais; kartais reikia pagalbos atliekant veiksmų seką ar reaguojant į užuominas.

Veiklų metu teikite greitą, teigiamą grįžtamąjį ryšį (pvz., žodinę pagyrą, vaizdinius žetonus). Po veiklos apibendrinkite pasiekimus ir pateikite pasiūlymų, kaip plėtoti socialinį ir kultūrinį ugdymą namuose.

Priemonės, įranga, ištekliai	Naudojamos priemonės (naudokite didelius paveikslėlius, rekvizitus ir vaizdines priemones, kad sustiprintume instrukcijas ir padėtumėte vaikams suprasti užduotis): - Gyvūnų žaislai ar kortelės; - Lankai, kilimėliai, kūgiai, tuneliai; - Vaizdinės kortelės su judesiais; - Sensoriniai elementai (žolės imitacija, garsai); - Paprasti kostiumų akcentai (ausytės, skarelės).
-------------------------------------	--

Rezultatai

Mokymosi rezultatų vertinimo strategija: Vertinant vaikų dalyvavimą fizinėje veikloje, stebimas jų gebėjimas atlikti judesius (pvz., šokinėti, ropoti) ir įsitraukti į grupinę veiklą. Tėvai bei mokytojai gali

dalytis savo pastebėjimais naudodamiesi trumpu kontroliniu sąrašu, fiksuojančiu vaikų gebėjimą laikytis instrukcijų, bendrauti ir demonstruoti motorinius įgūdžius.

Pamokos pabaigoje taikoma interaktyvi refleksija – vaikai atsako į paprastus klausimus arba naudojami paveikslėlių lentelės, kad parodytų, ką suprato. Pažanga vizualiai stebima naudojant žvaigždutes ar lipdukus. Nuotaikos vertinimui naudojamas spalvotas „termometras“, kuriame vaikai žymi, kaip jautėsi po veiklos. Emocijų įvertinimui naudojamos kortelės su veidukais.

Vaikų mėgstamiausios veiklos fiksuojamos pasitelkiant kontrolinius sąrašus, piešinius ar lipdukus ant specialios „mėgstamiausios veiklos“ sienos. Refleksijos metu vaikai gali trumpai pasidalinti įspūdžiais apie tai, kas labiausiai patiko. Šie metodai padeda ne tik įvertinti individualią pažangą, bet ir pritaikyti veiklas pagal vaikų poreikius bei pomėgius.

Ši veikla padeda vaikams lavinti motorinius įgūdžius, koordinaciją ir fizinį aktyvumą. Per šokinėjimą (pvz., „beždžionių šuoliai“) stiprinami kojų raumenys, gerinama pusiausvyra. Lėti ir sunkūs dramblio žingsniai lavina koordinaciją ir apatinės kūno dalies jėgą. Rankų plasnojimas kaip paukščių skatina smulkiosios motorikos vystymąsi ir viršutinės kūno dalies stiprėjimą.

Grupinė veikla padeda vaikams mokytis bendravimo, laukti savo eilės, sekti nurodymus bei dalintis žaidimo patirtimi. Imitavimas, vaidmenų žaidimas ir paprasti pasikeitimai sakiniiais, pavyzdžiui, „Pažiūrėk, kaip aš šokinėjau kaip beždžionė!“, ugdo socialinius įgūdžius ir empatiją.

Struktūruota, sensorikai draugiška aplinka skatina vaikų emocijų savireguliaciją – mažėja nerimas, o fizinis aktyvumas tampa priemone atsipalaiduoti ir išreikšti jausmus. Tai padeda vaikams, turintiems ASS, jaustis saugiai ir patogiai.

Per žaidybines veiklas vaikai ugdo pasitikėjimą savimi ir mokosi kognityvinių įgūdžių – atminties, dėmesio koncentravimo ir problemų sprendimo. Jie parodo supratimą apie pateiktas instrukcijas ir geba jas pritaikyti praktikoje.

Koreguokite būsimą veiklą pagal individualius poreikius ir grupės dinamiką, kad padidintumėte įsitraukimą ir vystymosi pažangą.

Apibendrinimas	Pamoka yra vertinga tiek mokytojams, tiek vaikams, nes ji suderina fizinį aktyvumą su emociniu, socialiniu ir pažintiniu ugdymu, pasitelkiant vaikui artimą žaidimo ir vaizduotės pasaulį. Ši veikla skatina vaikų įsitraukimą per judesį, pasakojimą ir sensorinius potyrius, todėl ji ypač tinkama vaikams, turintiems ASS ar kitų raidos ypatumų. Dėl aiškos struktūros, vizualinių priemonių ir žaismingos aplinkos, vaikai gali mokytis per patirtį savo tempu, lavindami motoriką, savireguliaciją bei bendravimo įgūdžius. Mokytojams ši pamoka suteikia aiškų, lankstų planą, kuris padeda stebėti vaikų pažangą ir pritaikyti veiklas pagal individualius poreikius, kartu stiprinant įtraukties, pozityvaus ugdymo ir holistinio požiūrio principus.
-----------------------	--

Rekomendacijos

- Veiklos organizavimui rekomenduojama naudoti didelius paveikslėlius, žaislus ar kitus rekvizitus, kad būtų lengviau vaikams suprasti užduotis.
- Instrukcijas būtina pateikti paprastai ir aiškiai, suskirstant jas į trumpus žingsnius bei prireikus pakartojant ir pademonstruojant.
- Veiklos turėtų būti trumpos, trunkančios 5–10 minučių, kad vaikai išliktų įsitraukę ir nepervargtų. Svarbu taikyti pozityvų pastiprinimą – girti už pastangas ir dalyvavimą, naudoti lipdukus ar žetonus kaip apdovanojimą.
- Reikia atsižvelgti į sensorinius poreikius – užtikrinti, kad aplinka būtų draugiška, su kontroliuojamu triukšmu, švelniu apšvietimu, o prireikus – sukurti ramią zoną. Veiklas galima papildyti ritminėmis dainelėmis ar eilėraščiais, kurie padeda skatinti vaikų įsitraukimą ir gerina įsiminimą.
- Aplinka vaikams turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS), turi būti rami, aiškiai struktūruota ir sensorikai draugiška. Rekomenduojama naudoti natūralią arba švelnią šviesą, vengti ryškių ar mirgančių šviesos šaltinių. Lauko veikloms tinka šešėliuotos vietos. Garso lygis turi būti kontroliuojamas – jautriems vaikams galima pasiūlyti ausines, o muzika ar garsai turi būti grojami vidutiniu garsumu.
- Erdvė turi būti aiškiai suskirstyta į skirtingas zonas – judėjimui, sensoriniam žaidimui, estafetei. Šios zonos pažymimos vizualiai – spalvota juosta, paveikslėliais ar minkštomis pertvaromis. Tarp zonų turi būti pakankamai vietos, kad vaikai galėtų judėti laisvai, išvengiant perpildymo pojūčio. Takai tarp veiklų turi būti aiškūs ir saugūs.
- Vizualinės užuominos, pavyzdžiui, paveikslėliai ar simboliai, padeda vaikams orientuotis ir pereiti nuo vienos veiklos prie kitos. Sensoriniai indai su įvairiomis tekstūromis (pvz., lapais, smėliu, figūrėlėmis) skatina tyrinėjimą, o džiunglių tematiką sustiprina žaislai ar lėlės. Estafetei naudojami saugūs rekvizitai – pagalvėlės, virvės, kilimėliai.
- Svarbu užtikrinti fizinį saugumą: patikrinti grindų būklę, pašalinti pavojingus daiktus ar kliūtis, o aktyvioms veikloms naudoti minkštą dangą, mažinančią traumų riziką. Tinkamai paruošta aplinka padeda vaikams jaustis saugiai, labiau įsitraukti į veiklą ir efektyviau mokytis.

3.2. Pamokos planas - Prarasto lobio paieškos misija

Tikslinė grupė	Pradinukai 1-4 klasių mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	Fizinė raida: ugdyti jėgą, vikrumą, koordinaciją ir pusiausvyrą per tikslingą fizinę veiklą. Socialiniai įgūdžiai: tobulinti bendradarbiavimo, bendravimo ir eilės laukimo gebėjimus per grupines užduotis. Pažintiniai gebėjimai: lavinti gebėjimą suprasti ir vykdyti kelių žingsnių nurodymus, spręsti paprastas problemas bei skatinti vaizduotę žaidybinėse veiklose.

	Emocijų reguliavimas: skatinti emocinę savireguliaciją, pasitikėjimą savimi ir atkaklumą per fizinio aktyvumo užduotis. Sensorinė integracija: užtikrinti pojūčių įtraukimą į veiklą, išlaikant ramią, struktūruotą ir saugią aplinką vaikui.
Užsiėmimo vieta	Sporto salė, kurioje galima laisvai judėti. Lauko erdvė (mokyklos kiemas, parkas).Svarbu, kad būtų pakankamai vietos judesiams.
Kompetencijos	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Pažinimo. Komunikavimo.
Pamokos santrauka	Pamokos metu ugdomi svarbūs gebėjimai: fizinė ištvermė, koordinacija, pusiausvyra, problemų sprendimas, savireguliacija ir bendradarbiavimas. Veikla grindžiama pasakojimu, kurio metu vaikai kviečiami tapti nuotykių ieškotojais, įveikiančiais įvairias kliūtis – šokinėja per „upę“, balansuoja ant „tilto“, kelia „lobio skrynią“, ieško dėlionės detalių, kurios veda į paslėptą lobį.
Pasiruošimas	Sukurti aiškų veiklos planą su 4 stotelėmis (užduotimis). Paruošti vizualinį tvarkaraštį ar užduočių korteles su paveikslėliais (ASS vaikams padeda orientuotis). Apgalvoti veiklų seką ir trukmę, numatyti galimas vaikų reakcijas (sensorinis pervargimas, nerimas). Numatyti individualius pritaikymus – kai kuriems vaikams reikės pagalbos ar supaprastintų veiklų.
Uždaviniai	Vaikai gebės peršokti per mažiausiai 3 „upės akmenis“ (barjerus), išlaikydami pusiausvyrą ir koordinaciją. Vaikai nueis tiesia linija (pusiausvyros taku) nenukrypdami nuo jos bent 5 žingsnius iš eilės. Vaikai, dirbdami poroje, pakels ir nuneš „lobio skrynią“ į nurodytą vietą, laikydamiesi bendradarbiavimo principų. Vaikai surinks bent 3 iš 6 lobio žemėlapių dėlionės dalių, atlikdami fizinę užduotį (pvz., ropojimą, šuolį). Po veiklos vaikai, naudodamiesi vizualine veidukų skalę, įvardins, kaip jautėsi pamokos metu (džiaugėsi, jaudinosi, pavargo). Veiklos metu vaikai bent 1 kartą savarankiškai ar su paskatinimu palauks savo eilės ir leis kitam atlikti užduotį.
Įvadinė dalis	
Apšilimo veikla. Įžanga į misiją (5 minutės). Tikslas: įtraukti vaikus per pasakojimą, pristatant fizines užduotis, kurias jie turės atlikti kaip „lobio paieškos“ dalį.	

Veikla: pasakojimas, pristatoma pasaka apie paslėptą lobį stebuklingame miške, kurį vaikai turi surasti atlikdami fizinius iššūkius. Pristatomi veiksmai, kuriuos reikės atlikti norint atrasti užuominas (pvz., bėgti, kad surastų kitą užuominą, išlaikyti pusiausvyrą einant per pavojingas vietas, kelti daiktus, kad atskleistų paslaptis).

Interaktyvi dalis: vaikai kviečiami padėti pasakoti istoriją pamėgdžiodami veiksmus. Pavyzdys: „Kad pereitume stebuklingą upę, turėsime peršokti per šiuos akmenis!“

Pagrindinė veikla

1 stotelė: „Peršok per upę“ (šokinėjimas)

- Paruošimas: išdėliokite žemus barjerus arba lipnią juostą, vaizduojančią „akmenis“ upėje.

Užduotis: vaikai šokinėja per barjerus, apsimesdami, kad kerta upę, norėdami tęsti lobio paiešką.

Tikslas: stiprinti kojų raumenis ir koordinaciją, lavinti pusiausvyrą bei ugdyti pasitikėjimą savimi.

Variacija: padidinkite barjerų atstumą arba aukštį, kad užduotis būtų sudėtingesnė.

2 stotelė: „Išlaikyk pusiausvyrą ant tilto“ (pusiausvyra ir vikrumas)

- Paruošimas: sukurkite pusiausvyros taką arba ant grindų priklijuokite tiesią juostą, vaizduojančią siaurą tiltą.

Užduotis: vaikai turi eiti per taką ar liniją, apsimesdami, kad pereina pavojingą tiltą, vedantį arčiau lobio.

Tikslas: stiprinti liemens raumenis ir gerinti pusiausvyrą. Ši užduotis taip pat lavina susikaupimą, nes vaikams reikia koncentruotis, kad nenukryptų nuo tako.

Variacija: pridėkite papildomų iššūkių, pvz., liepkite vaikams laikyti daiktus rankose arba eit atbulomis.

3 stotelė: „Pakelk lobio skrynią“ (jėga ir koordinacija)

- Paruošimas: naudokite minkštas, lengvas dėžes ar konteinerius, vaizduojančius lobio skrynią.

Užduotis: vaikai turi pakelti ir nunešti „lobio skrynią“ iš vienos vietos į kitą; dirbdami poroje – lavina komandinį darbą.

Tikslas: stiprinti rankų ir liemens raumenis, gerinti koordinaciją bei mokytis laikytis instrukcijų.

Variacija: pasiūlykite skirtingų dydžių ar svorio daiktų, kad pažangesniems vaikams būtų didesnis iššūkis.

4 stotelė: „Lobio žemėlapių dėlionė“ (pažintinė ir fizinė koordinacija)

- Paruošimas: žaidimų erdvėje išmėtykite dėlionės dalis, vaizduojančias lobio žemėlapi.

Užduotis: vaikai turi surinkti dėlionės dalis, atlikdami paprastas fizines užduotis (pvz., ropojant po stalais, nubėgant iki taško ir grįžtant, ar šokinėjant norint pasiekti detalę).

Tikslas: skatinti komandinius įgūdžius, problemų sprendimą ir motorinę koordinaciją. Vaikai bendradarbiaudami surenka dėlionę ir atskleidžia lobio vietą.

Variacija: įtraukite varžybų elementą – vaikai gali lenktyniauti, kas greičiau surinks detales ar atliks veiksmus prieš pasiimdami dalį dėlionės.

Refleksija, įsivertinimas

Atsipalaidavimas ir refleksija (5 minutės)

Tikslas: atpalaiduoti kūną, nuraminti mintis ir apmąstyti nuotyki.

Veikla: atsipalaidavimo tempimo pratimai: vadovaukite vaikams atliekant lėtus tempimo ir kvėpavimo pratimus, sutelkiant dėmesį į raminančius judesius.

Refleksija: susėskite ratu ir užduokite vaikams klausimus:

- „Kokia lobio paieškos dalis tau labiausiai patiko?“
- „Kaip jauteisi įveikęs kiekvieną užduotį?“
- „Kaip bendradarbiavimas padėjo rasti lobį?“

Pabaikite lobio paiešką pozityviu pastiprinimu, pabrėždami pastangas ir komandinį darbą.

Mokymo strategija

Mišrus / hibridinis metodas:

- Pasakojimas: naudokite pasakojimą kaip hibridinį metodą vaikų vaizduotei įtraukti ir fiziniams iššūkiams pristatyti. Pradėkite nuo istorijos pagrindu sukurtos įžangos, kuri įveda į nuotykių. Galite parodyti trumpą animacinį vaizdo įrašą (apie 2–3 minutes), kuriame paaiškinama užduotis – pavyzdžiui, lobio paieška su užuominomis, kurias reikia išspręsti atliekant fizines užduotis.

- Animacijoje gali būti veikėjai – tyrinėtojai, piratai ar nuotykių ieškotojai, kurie leidžiasi ieškoti prarasto lobio. Vaizdo įrašė taip pat galima pateikti vaizdinius efektus, atspindinčius įvairias vaikų laukiančias užduotis, tokias kaip upių perėjimas ar kalnų įveikimas.

- Jei vaizdo įrašas nepasiekiamas, istoriją galima papasakoti naudojant lobio žemėlapių iliustracijas, kuriose pavaizduoti objektai (pvz., urvai, upės, miškai), su kuriais vaikai susidurs fizinėse veiklose. Naudokite paprastas, spalvingas vizualines priemones, kad patrauktumėte jų dėmesį.

- Vaikai, turintys autizmo spektro sutrikimą, dažnai teigiamai reaguoja į vaizdines priemones ir pasakojimus, kurie padeda jiems susieti veiksmus su rezultatais. Vaizdo įrašas arba iliustracijos suteikia aiškų, struktūruotą pagrindą užduočių supratimui.

- Įtraukus veiklą į pasakojimo kontekstą, vaikai labiau linkę išlikti įsitraukę, motyvuoti ir susitelkę visos veiklos metu.

Praktinis mokymasis:

Visos veiklos yra praktiškos ir fizinės, derinančios judėjimą su problemų sprendimu. Šios stotelės skatina vaikus fiziškai įsitraukti į aplinką, tuo pačiu lavinant svarbius motorinius įgūdžius. „Prarasto lobio paieškos misiją“ galima suskirstyti į įvairias fizines stoteles, iš kurių kiekviena atitinka tam tikrą pasakojimo etapą. Pavyzdžiui:

- Upės perėjimas: vaikai gali turėti peršokti mažus barjerus arba išlaikyti pusiausvyrą ant tako, imituodami upės kirtimą.

- Kopimas į kalną: veikla gali apimti ropojimą po arba virš kliūčių, imituojant kopimą į kalną.

- Miško įveikimas: naudokite kugelius ar virves labirinto formai sudaryti – vaikai turės prasibrauti pro kliūtis, taip gerindami koordinaciją.

Kiekvienoje stotelėje vaikai turi naudotis savo kūnu ir problemų sprendimo įgūdžiais, kad sėkmingai įveiktų iššūkius.

Neformalusis mokymasis:

- Pasakojimas yra pagrindinis įrankis, padedantis vaikams suprasti kiekvienos užduoties paskirtį. Nuotykių tema paverčia mokymąsi smagiu, o nekonkurencinis, komandinis metodas skatina grupinį mokymąsi ir bendradarbiavimą.

- „Prarasto lobio paieškos misija“ remiasi komandiniu principu, kai vaikai dirba drauge, kad įveiktų užduotis. Pavyzdžiui, jie gali vieni kitiems padėti pereiti kliūtį ar pasidalyti užuominomis, reikalingomis dėlionei išspręsti.

Tai skatina bendradarbiavimą, komunikaciją ir socialinę sąveiką, kurios dažnai yra iššūkis autizmo spektro sutrikimą turintiems vaikams. Pasakojimas sustiprina šią idėją, nes jame pabrėžiama, kad tik veikdami drauge grupė gali pasiekti lobį.

Tokia nekonkurencinė, bendradarbiavimu pagrįsta aplinka užtikrina, kad visi vaikai, nepriklausomai nuo jų gebėjimų, galėtų dalyvauti ir jaustis įtraukti. Neformalusis mokymasis pabrėžia smagumą ir įsitraukimą, o tai padeda vaikams išlikti motyvuotiems ir sumažina nerimą.

Priemonės, įranga, ištekliai	Fizinėms veikloms reikės barjerų arba lipnios juostos „upės peršokimo“ užduočiai, grindų juostos ar balansavimo tako pusiausvyros lavinimui, lengvų dėžių ar maišelių, vaizduojančių „lobio skrynią“, bei dėlionės detalių „lobio žemėlapiui“. Papildomai gali būti naudojami kugeliai, tunelis ar minkštos kliūtys, imituojančios miško ar kalno įveikimą. Sensoriniam patogumui būtinos vaizdinės kortelės kiekvienai užduočiai, emocijų veidukai, refleksijos, tempimo kilimėliai atsipalaidavimui. Jei naudojamas pasakojimas per animaciją ar vaizdo įrašą, reikėtų kompiuterio ar projektoriaus su garsiakalbiu. Siekiant sklandaus pamokos įgyvendinimo, svarbu numatyti padėjėjų ar mokytojų pagalbą vaikams, kuriems reikalingas individualus palaikymas.
-------------------------------------	--

Vertinimas

Vertinimo strategija:

Stebėjimas: stebėkite vaikų įsitraukimą, motorinius įgūdžius ir socialinę sąveiką. Ar jie laikosi instrukcijų? Ar geba savarankiškai ar su pagalba atlikti fizines užduotis? Stebėkite emocines reakcijas ir bendradarbiavimą grupėje.

Užduočių atlikimas: fiksuokite, ar vaikai sėkmingai atlieka kiekvieną fizinę užduotį (pvz., peršoka barjerus, išlaiko pusiausvyrą ant tako). Ar matomas jų tobulėjimas šiose srityse?

Socialinė sąveika: įvertinkite, kaip vaikai bendradarbiauja kiekvienoje stotelėje. Ar jie bendrauja, laukia savo eilės, padeda vieni kitiems? Galima naudoti paprastą kontrolinį sąrašą, kuriame pažymimas bendradarbiavimo ir komunikacijos lygis kiekvienoje stotelėje.

Savirefleksija: po veiklos paklauskite vaikų, kaip jiems sekėsi – žodžiu arba naudojant vizualinę skalę (pvz., besišypsantis, neutralus ar liūdnas veidukas). Tai padės suprasti, kaip jie jautėsi užduočių metu ir kaip sekėsi reguliuoti emocijas.

Tėvų / mokytojų grįžtamasis ryšys: jei įmanoma, surinkite tėvų ar mokytojų atsiliepimus apie vaiko pažangą. Ar jie pastebėjo fizinės koordinacijos ar socialinių įgūdžių pagerėjimą už veiklos ribų?

Apibendrinimas	Pamoka „Prarasto lobio paieškos misija“ suteiks vaikams galimybę mokytis per aktyvų judėjimą, vaizduotę ir komandinius iššūkius. Į nuotykių pasakojimą integruotos fizinės užduotys padės lavinti motorinius įgūdžius, stiprinti dėmesio koncentraciją, problemų sprendimo gebėjimus ir emocinę savireguliaciją. Vaikai įsitrauks į veiklą, bendradarbiaus, mokysis laukti savo eilės, padės vieni kitiems ir sieks bendro tikslo – surasti paslėptą lobį. Kiekviena užduotis bus pritaikyta skirtingiems gebėjimų lygiams, o sensorikai draugiška aplinka užtikrins vaikų emocinį saugumą ir įsitraukimą. Refleksijos metu mokiniai įvardys savo jausmus, dalinsis įspūdžiais ir aptars, kuri veiklos dalis jiems patiko labiausiai.
Rekomendacijos	
- Naudokite vizualines užuominas: kai kuriems vaikams gali būti naudinga naudoti vaizdines priemones, tokias kaip paveikslėlių kortelės ar vizualinis tvarkaraštis, padedančias suprasti kiekvieną stotelę ir užduotį. Lobių paieškos vaizdai ar simboliai, vaizduojantys veiksmus, tokius kaip šokinėjimas ar pusiausvyros išlaikymas, gali padėti vaikams orientuotis veikloje. - Pozityvus pastiprinimas: naudokite padaršinimą visos veiklos metu, girkite vaikus už jų pastangas ir pažangą. Pavyzdžiui: „Puikiai peršokai upę!“ arba „Labai gerai išlaikei pusiausvyrą ant tilto!“ Tempas ir lankstumas: priderinkite veiklą tempą ir sudėtingumą prie vaikų įsitraukimo ir energijos lygio. Jei vaikas jaučiasi pervargęs, pasiūlykite trumpesnę ar supaprastintą užduotį toje stotelėje. - Sensoriniai aspektai: užtikrinkite, kad aplinka būtų draugiška sensorikai – rami ir ne per daug stimuliuojanti. Jei vaikas per daug susijaudina, suteikite jam galimybę padaryti pertrauką ir pasinaudoti raminančiomis strategijomis (pvz., giliu kvėpavimu) savireguliacijai.	
3.3. Pamokos planas - Kliūčių ruožo iššūkis	
Tikslinė grupė	Pagrindinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	Ši veikla skirta įtraukti mokinius į fizinį judėjimą, komandinius gebėjimus ir problemų sprendimą per kliūčių ruožo kūrimą ir įveikimą. Ruožas apims įvairias fizines užduotis, kurios padės mokiniams lavinti motorinius įgūdžius, gerinti koordinaciją ir taikyti savireguliacijos technikas. Veiklos tikslas – išlaikyti ją smagią, pritaikomą ir įtraukią, kartu ugdati pasiekimo jausmą ir komandinį bendradarbiavimą.
Užsiėmimo vieta	Mokyklos kiemas, sporto aikštynas, parkas arba miškas.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Pamoka skirta siekiant lavinti mokinių motorinius, socialinius, pažintinius ir emocinius gebėjimus per kliūčių ruožo įveikimą. Veikla vykdoma individualiai

	arba komandomis, su aiškiomis, vizualiai pateiktomis instrukcijomis ir praktiniu pavyzdžiu. Mokiniai atlieka fizines užduotis, tokias kaip šokinėjimas, pusiausvyros išlaikymas, ropojimas, užduočių sekų vykdymas. Pritaikymai taikomi pagal kiekvieno dalyvio poreikius. Pamoką vainikuoja atsipalaidavimas ir refleksija, skatinanti savistabą ir emocijų įvardijimą.
Uždaviniai	Mokiniai gebės saugiai įveikti bent tris kliūčių ruožo stoteles, lavindami pusiausvyrą, koordinaciją ir judesių tikslumą. Mokiniai mokysis dirbti poroje arba komandoje, padėdami vieni kitiems įveikti užduotis ir palaikydami bendradarbiavimą. Mokiniai taikys savireguliacijos strategijas (gilų kvėpavimą, pertraukas), jei patirs sunkumų ar stresą veiklos metu. Mokiniai, stebėdami vizualines instrukcijas ir klausydamiesi nurodymų, vykdys užduotis savarankiškai arba su minimalia pagalba. Mokiniai po veiklos gebės įvardyti bent vieną savo pasiekimą ir įvardyti, kaip jautėsi kliūčių ruožo metu.
Pasiruošimas	Aiškios ir vizualios instrukcijos: - Mišrus mokymas: pradėkite pateikdami aiškias instrukcijas, taikydami mišrų metodą, kuris apjungia žodinį paaiškinimą ir vizualines priemones. - Naudokite vizualinį tvarkaraštį arba kliūčių ruožo schemą, kurioje būtų parodyta, kaip įveikti kiekvieną ruožo dalį. - Vaizdo demonstracija: parodykite kliūčių ruožo vaizdo įrašą (iš anksto įrašytą arba pavyzdinę demonstraciją), kad mokiniai galėtų įsivaizduoti, ką jiems reikės daryti. - Žingsnis po žingsnio paaiškinimas: pereikite su mokiniais visą ruožą po vieną žingsnį. Naudokite paprastą, aiškią kalbą ir užtikrinkite, kad mokiniai suprastų, kaip pereiti kiekvieną stotelę. Norėdami sustiprinti supratimą, pasitelkite gestus ar praktinį pademonstravimą. Dėmesys socialiniams įgūdžiams: - Komandinio darbo tikslai: pabrėžkite bendradarbiavimo, strategijų pasidalijimo ir aiškaus bendravimo svarbą. Priminkite mokiniams, kad klaidos yra mokymosi dalis ir jas reikia priimti. - Bendravimas prieš veiklą: surenkite trumpą, struktūruotą pokalbį su mokiniais apie tai, kaip jie gali palaikyti vieni kitus (pvz., „Jeigu bendraamžiui sunku išlaikyti pusiausvyrą, kaip galėtum jam padėti?“).
Įvadinė dalis	
Įvadinė dalis (apie 10–15 min.):	

1. Vaizdo įrašas ar skaidrės:

Mokytojas pristato trumpą vaizdo įrašą arba skaidres su kliūčių ruožo pavyzdžiais.

Paaiškina, kokių fizinių veiklų mokiniai gali tikėtis (pvz., šokinėjimo, ropojimo, pusiausvyros užduočių).

2. Grupinis aptarimas:

Kartu su mokiniais aptariama, kaip bus įrengtas kliūčių ruožas, ką reiškia kiekviena stotelė.

Pabrėžiama komandinio darbo, bendravimo ir draugiško palaikymo svarba.

3. Vizualinė pagalba:

Rodomas vizualinis kliūčių ruožo žemėlapis ar schema.

Kiekviena stotelė trumpai pristatoma naudojant paveikslėlius ar simbolius.

4. Asmeninių tikslų išsikėlimas:

Mokiniai skatinami nusistatyti sau tikslą (pvz., „Įveiksiu visą ruožą iki galo“, „Stengsiuosi neprarasti pusiausvyros“).

Pagrindinė veikla

Pagrindinė dalis (apie 25–30 min.):

Kliūčių ruožo įveikimas:

- Praktinė dalis: mokiniai pradeda įveikinti kliūčių ruožą individualiai arba poromis. Jie paeiliui pereina visas stoteles, atlikdami nurodytas fizines užduotis.

Pusiausvyra ir koordinacija: mokiniai lavina koordinaciją eidami per pusiausvyros taką.

Jėga ir vikrumas: ropojimas, šokinėjimas ir laipiojimas įtraukia mokinių raumenis ir stiprina ištvermę.

1. Žingsnis po žingsnio paaiškinimas:

Mokytojas lėtai ir aiškiai demonstruoja kiekvieną stotelę:

- 1 stotelė – šokinėjimas per sportinius lankus.
- 2 stotelė – ropojimas po stalais arba kilimėliais.
- 3 stotelė – ėjimas per pusiausvyros taką ar juostą.
- 4 stotelė – daikto pasiekimas aukščiau (pvz., pasistiebus ar išsitiesus).

2. Aiškios instrukcijos ir vizualiniai ženklai:

Veiklos metu naudojamas vizualinis tvarkaraštis, piktogramų kortelės, spalvoti žymekliai trasai.

Instrukcijos kartojamos žodžiu, rodomos gestais ar praktiniu pavyzdžiu.

3. Kliūčių ruožo įveikimas:

Mokiniai įveikia kliūčių ruožą individualiai, poromis arba komandose.

Mokytojas stebi, palaiko, esant poreikiui padeda.

Taikomi individualūs pritaikymai (pvz., lėtesnis tempas, alternatyvus užduoties atlikimo būdas, sensorinės ausinės, pagalbos kortelės).

4. Socialinių ir emocinių įgūdžių stiprinimas:

Mokytojas skatina bendradarbiavimą: „Kaip gali padėti draugui?“ Mokiniai taiko savireguliacijos strategijas (pvz., giliai kvėpuoja, trumpai ilsisi, jeigu pavargsta ar jaučia stresą).
Refleksija, įsivertinimas Gilus kvėpavimas: 5-5-5 metodas (įkvėpimas, sulaikymas, iškvėpimas). Tempimo pratimai: rankos, nugara, kaklas. Refleksinis ratas: „Kuri kliūtis buvo sunkiausia? Kaip jauteisi? Kaip padėjai kitam?“ Pamokos metu svarbus nuolatinis mokinių stebėjimas. Stebėkite jų elgesį, fizinį įsitraukimą ir socialinę sąveiką. Atkreipkite dėmesį į galimus nusivylimo požymius, sunkumus atliekant užduotis ar atsiribojimą nuo grupės. Ši informacija padės laiku pritaikyti užduotis ir suteikti reikiamą pagalbą. Jei mokinyss pasimeta ar nežino, kaip elgtis, pasiūlykite švelnią pagalbą ar paskatinimą. Jei užduotis pasirodo per sunki, ją reikėtų paprastinti – pateikti žingsnių seką, vizualinę pagalbą ar sumažinti užduoties sudėtingumą. Esant poreikiui, veiklą galima koreguoti dinamiškai – pakeisti kliūtį į lengvesnę, padidinti praėjimo plotį, pritaikyti veiklos trukmę pagal individualius gebėjimus. Lanksčiai reaguokite į vaikų poreikius – kai kuriems gali prireikti daugiau laiko, o kiti gali būti pasirengę papildomam iššūkiui. Po veiklos organizuokite grupinę refleksiją. Užduokite atvirus klausimus, padedančius vaikams įvardyti patirtį, pvz.: „Kokia kliūtis buvo sunkiausia?“, „Kaip jauteisi, kai baigėi?“, „Kas tau padėjo, kai buvo sunku?“ Tai ugdys emocinį sąmoningumą ir pasitikėjimą savimi. Skatinkite bendraamžių grįžtamąjį ryšį – kvieskite pasidalinti, kaip jiems sekėsi dirbti kartu, kaip vieni kitiems padėjo. Padėkite mokiniams reguliuoti emocijas, jei veiklos metu patyrė stresą ar nusivylimą. Tam gali padėti kvėpavimo pratimai, lėtas tempimas ar trumpa tyli pertrauka. Pabaigoje svarbu sustiprinti teigiamą rezultatą – girkite mokinius už pastangas, atkaklumą, pasiektus net ir nedidelius rezultatus. Jei mokiniai nori, skatinkite juos pasidalyti, kaip jie įveikė sunkumus. Tai padeda augti, skatina savirefleksiją ir stiprina pasitikėjimą savo jėgomis.
Mokymo strategija Praktinis mokymasis. Vadovaujamas dalyvavimas: - Užduočių modeliavimas: prieš pradėdami mokinius, pademonstruokite, kaip atlikti pagrindines kliūčių ruožo užduotis (pvz., išlaikyti pusiausvyrą ant tako, peršokti lankus). Modeliavimas padeda mokiniams suprasti, kokie judesiai tikimasi, ir leidžia jiems jaustis drąsiau bandant užduotis. - Užduočių išskaidymas: kiekvieną kliūtį suskaidykite į lengvai įgyvendinamus žingsnius. Pavyzdžiui, pereinant pusiausvyros taką: 1 žingsnis: „Dėk vieną koją prieš kitą.“ 2 žingsnis: „Stenkis išlaikyti kūną stabilų.“ 3 žingsnis: „Laikyk rankas ištiestas, kad būtų lengviau balansuoti.“

	- Pozityvus pastiprinimas: naudokite greitą ir konkretų grįžtamąjį ryšį. Girti mokinių pastangas net ir tada, kai užduotis nepavyksta tobulai (pvz., „Puikiai susikoncentravai ties pusiausvyra!“ arba „Mačiau, kaip padėjai savo partneriui – šaunu!“). Laipsniškas mokymas ir pagalba: - Praktinė pagalba: suteikite fizinę pagalbą mokiniams, kuriems jos reikia. Pavyzdžiui, švelniai prilaikykite mokinius, einančius per pusiausvyros taką ar ropančius po kliūtimi. - Bendraamžių pagalba: dirbant komandoje skatinkite mokinius padėti vieni kitiems įveikti užduotis – tai padeda ugdyti jų socialinius ir bendravimo įgūdžius. - Sensoriniai aspektai: mokiniams, turintiems sensorinį jautrumą, užtikrinkite galimybę daryti pertraukas ar pasirinkti alternatyvius kelius kliūčių ruože, kad būtų išvengta sensorinės perkrovos. Pavyzdžiui, jie gali rinktis trumpesnę kelią arba susitelkti į ramesnę veiklą, jei to reikia. - Individualus tempas: leiskite mokiniams judėti per kliūčių ruožą savo tempu. Vieni mokiniai gali greitai įveikti užduotis, kitiems gali prireikti daugiau laiko ar paskatinimo tęsti. - Sensorinis įsitraukimas: kai kuriose stotelėse (pvz., ropojimas po stalu ar skirtingų tekstūrų lietimasis) į veiklą įtraukiami sensoriniai pojūčiai, ypač naudingi mokiniams, kuriems tai padeda sutelkti dėmesį ar nusiraminti. - Pritaikymai: mokiniams, kuriems tam tikros užduotys gali būti sudėtingos, siūlomos alternatyvos (pvz., vaikščiojimas vietoj pusiausvyros išlaikymo ar sėdėjimas ant kėdės ranką tiesiant į priekį), kad visi galėtų įsitraukti į veiklą. - Laikas arba komandinė veikla: mokiniai gali kliūčių ruožą įveikti individualiai arba komandomis. Dirbdami komandoje, jie skatina vieni kitus, taip ugdydami bendradarbiavimą ir socialinį bendravimą. - Stebėjimas ir pagalba: mokytojas stebi mokinius, teikia grįžtamąjį ryšį, padrąšinimą ir pagalbą, kai to reikia. Jei kuriam nors mokiniui kyla sunkumų įveikiant kliūtį, mokytojas suteikia pagalbą arba pritaiko užduotį. - Refleksijos taškai: skatinkite mokinius apgalvoti, kaip jie galėtų pagerinti savo pasirodymą ar pakeisti strategiją kitam kartui (pvz., „Man reikia lėčiau laikyti pusiausvyrą“ arba „Turėčiau šokti aukščiau“).
Priemonės, įranga, ištekliai	Sportiniai lankai šokinėjimui, kilimėliai ar kilimėlių takas ropojimui, balansavimo lenta arba grindų juosta pusiausvyros lavinimui, taip pat daiktai, kuriuos mokiniai turės pasiekti išsitiesę ar pasistiebę. Trastos žymėjimui gali būti naudojami kugeliai ar kitos aiškiai matomos kliūtys. Sensoriniam įsitraukimui pravers skirtingų tekstūrų paviršiai, o esant padidėjusiam jautrumui – ausinės. Orientacijai veikloje padės vizualinis tvarkaraštis, kliūčių schemos bei piktogramų kortelės, o refleksijai – emocijų veidukai. Atsipalaidavimo daliai reikės tempimo kilimėlių, galima naudoti ir ramią foninę muziką. Papildomai pravartu turėti laikmatį ar vizualias laikrodžio korteles veiklos laikui sekti, o mokinių motyvacijai – lipdukus ar žetonus pastangų ir pasiekimų įvertinimui.
Apibendrinimas	Pamokos metu mokiniai įveiks kliūčių ruožą, lavindami motorinius įgūdžius, koordinaciją, pusiausvyrą ir ištvermę. Veikla skatins bendradarbiavimą, savireguliaciją ir problemų sprendimą. Užduotys bus pritaikytos individualiems

	poreikiams, o mokytojai teiks pagalbą ir pastiprinimą. Po aktyviosios dalies vyks atsipalaidavimas ir refleksija, stiprinanti pasitikėjimą savimi bei padedanti įvardyti patirtas emocijas ir pasiekimus.
Rekomendacijos	
- Aiški struktūra: nustatykite rutiną ir pateikite mokiniams aiškias instrukcijas. - Vizualinės priemonės: naudokite vaizdinius palaikymus (lenteles, laikmačius, vaizdo įrašus), kad pagerintumėte supratimą. - Paprastos instrukcijos: suskirstykite užduotis į mažus, lengvai įveikiamus žingsnius. - Sensoriniai aspektai: atsižvelkite į sensorinius poreikius ir siūlykite lankstumo. - Teigiamas grįžtamasis ryšys: teikite tiesioginį ir pozityvų atsiliepimą. Socialinė sąveika: skatinkite komandinių gebėjimų ugdymą ir tarpusavio pagalbą, modeliuokite tinkamą socialinį elgesį. - Pritaikymas pagal poreikius: koreguokite užduotis ir siūlykite pasirinkimus, kad kiekvienas galėtų sėkmingai dalyvauti. - Technologijų naudojimas: įtraukite skaitmeninius įrankius, kad sustiprintumėte įsitraukimą ir mokymąsi. - Kantrybė ir lankstumas: būkite kantrūs, leiskite papildomo laiko ir išlikite lankstūs taikydami įvairius metodus.	

4 SKYRIUS



***Autizmo spektro sutrikimų turinčių mokinių
įtraukimas į grupinius fizinio ugdymo
užsiėmimus.***

4. Santrauka

Šiame skyriuje pateikiamas holistinis požiūris į grupinius užsiėmimus fizinio ugdymo pamokose, skirtas mokiniams, turintiems autizmo spektro sutrikimą (ASS). Dėmesys skiriamas socialinei sąveikai, komunikacijai ir asmeniniam tobulėjimui įtraukiančioje ir palaikančioje aplinkoje. Naudodami struktūruotus, tačiau lanksčius pamokų planus ir empatiškus mokymo metodus, pedagogai gali sukurti teigiamą grupinę patirtį, pritaikytą prie kiekvieno mokinio poreikių. Fizinis aktyvumas taip pat padeda mažinti stresą ir nerimą – tai ypač svarbu daugeliui ASS mokinių, kurie dažnai patiria padidėjusį emocinį jautrumą.

Mokinių, turinčių ASS, įtraukimas į grupines fizinio ugdymo veiklas reikalauja apgalvoto ir įtraukaus požiūrio, kuris skatintų dalyvavimą, malonumą ir augimą. Mokymo turinys atsižvelgia į jų specifinius poreikius, sutelkiant dėmesį į komunikaciją, socialinę sąveiką, motorinius įgūdžius ir sensorinius jautrumus. Struktūruotas turinys ir mokymo planas sukurtas taip, kad skatintų įtraukti autizmo spektro sutrikimų turinčius mokinius į grupines fizinio ugdymo veiklas.

Vaizdinių priemonių naudojimas fiziniame ugdyme ir sporte. „Mokiniai, turintys ASS, yra vizualiai mąstantys mokiniai, ir netgi tie, kurie turi aukštą intelekto koeficientą, vis tiek reikalauja vaizdinės pagalbos.“ (Grandin, 1992; Joliffe, Landsdown ir Robinson, 1992)

Apšilimas turi būti apgalvotas, struktūruotas ir jautrus mokinių poreikiams. Jis turėtų prasidėti ramiai, numatyti aiškią pradžią ir pabaigą, naudoti žinomą rutiną bei vizualines priemones, padedančias orientuotis. Veiklos turi būti pritaikytos mokinių fiziniams ir emociniams gebėjimams – leisti išlieti energiją aktyvesniems vaikams, bet kartu būti saugios ir nuspėjamos sensoriniams jautrumams. Svarbu, kad apšilimas būtų motyvuojantis, pozityvus ir skatinantis dalyvauti, sudarytų sąlygas pasiruošti tiek fiziškai, tiek emociškai pagrindinei veiklai.

Veiklos skaidomos į mažesnius veiksmus. Veiksmų seka yra logiška ir linijinė, atsižvelgiant į tai, kad mokiniams, turintiems ASS, dažnai būna sunku perkelti ir taikyti išmokus įgūdžius. Pradiniai taškai mokant įgūdžių ir veiklų gali skirtis, tačiau demonstracijos ir kartojimai išlieka svarbūs.

Praktiški ir nuoseklūs mokymo metodai klasėje. Pamokos plano sudarymas suteikia struktūrą visos pamokos metu, tačiau taip pat svarbu, kur ir kaip pamoka vyksta, nes tai gali padėti užtikrinti tiek struktūrą, tiek nuoseklumą. Instrukcijų vykdymas: daugelis ASS mokinių puikiai jaučiasi aplinkoje, kurioje pateikiamos aiškos, struktūruotos instrukcijos. Veiklą galima suskirstyti į aiškius, pasiekiamus žingsnius, todėl mokiniams lengviau suprasti ir dalyvauti.

Pasitikėjimo stiprinimas - mokiniai ugdo savarankiškumą mokydami žaidimo taisyklių, atlikdami užduotis ir bendradarbiaudami su kitais. Įgūdžių įvaldymas palaipsniui skatina pasitikėjimą savimi, kuris gali persikelti ir į kitas gyvenimo sritis. Sprendimų priėmimas - žaidimo struktūra, suteikia mokiniams galimybę priimti savarankiškus sprendimus, tai stiprina savarankiškumą ir sprendimų priėmimo gebėjimus.

Įtrauktis ir socialinis priėmimas - integracija į platesnę mokyklos bendruomenę. Tikslingos, gerai suplanuotos fizinio ugdymo pamokos, suteikia galimybių įtraukti ASS mokinius į veiklas su bendraamžiais, kurie nėra jų artimiausioje socialinėje grupėje. Tai padeda mažinti atskirtį ir stigmatizaciją. Bendraamžių mentorystė - vyresni ar labiau patyrę mokiniai gali būti suporuojami su tais, kurie tik pradeda sportuoti, ugdant atsakomybės jausmą, empatiją ir kuriant palaikančią bendruomenės atmosferą.

Apibendrinant, vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą, įtraukimas į grupines kūno kultūros veiklas yra ne tik galimybė stiprinti jų fizinius įgūdžius, bet ir itin svarbus žingsnis siekiant socialinės integracijos, emocinio saugumo ir pasitikėjimo savimi. Įtraukiant šiuos vaikus į struktūruotas, lanksčias ir palaikančias grupines veiklas, kuriamos sąlygos, kuriose jie gali augti, mokytis bendradarbiavimo ir jaustis visaverčiais bendruomenės nariais. Siekiamas pokytis – sukurti tokias ugdymo aplinkas, kuriose kiekvienas vaikas, nepaisant jo individualių poreikių, turėtų galimybę aktyviai dalyvauti, patirti sėkmę ir džiaugsmą judėjimu, o pedagogai būtų pasirengę lanksčiai prisitaikyti bei kurti prasmingus ryšius su visais mokiniais.

Įtraukus sportas – tai ne tik judėjimas, bet ir kelias į supratimą, ryšį bei bendrystę. Kiekvienas mokinys, nepaisant savo gebėjimų ar iššūkių, turi teisę jaustis svarbia komandos dalimi – o mūsų, kaip pedagogų, pareiga padėti jam tą vietą atrasti.

4.1. Pamokos planas - Integruota bočia veikla fizinio ugdymo pamokoje

Tikslinė grupė	Ikimokyklinio amžiaus vaikai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	- Lavinti socialinius įgūdžius per bendradarbiavimą ir komandinius žaidimus. - Gerinti motorinius įgūdžius per kamuolio metimo ir taiklumo veiklas. - Skatinti taisyklių supratimą ir jų laikymąsi. - Ugdyti kantrybę ir gebėjimą laukti savo eilės.
Užsiėmimo vieta	Sporto salėje – daug vietos, galima aiškiai pažymėti aikštelę. Specialiųjų poreikių ar sensoriniame kabinete – rami, saugi aplinka ASS mokiniams. Klasėje – tinka mažesnei veiklai, jei pakanka vietos. Lauke (kieme, aikštelėje) – tik esant geram orui ir saugioms sąlygoms. Visur svarbu aiškiai pažymėti ribas ir atsižvelgti į mokinių sensorinius poreikius.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Bočia (Boccia) žaidimas, skirtas žmonėms su sunkia fizine negalia (ypač cerebriniu paralyžiumi), taip pat pritaikytas vaikams su autizmo spektro sutrikimais. Žaidimo vieta: žaidžiamas patalpose, ant lygaus kieto paviršiaus (salėje). Priemonės: minkšti odiniai kamuoliukai (raudoni, mėlyni ir baltas taikinio – „džeko“ kamuoliukas). Tikslas: mesti ar ridenti savo kamuoliukus kuo arčiau balto „džeko“ kamuoliuko. Veiksmas: kamuoliai metami arba ridenami ranka, kartais naudojama rampa, jei žaidėjas negali mesti pats.

	Tylus ir statinis žaidimas: žaidėjai dažnai sėdi arba stovi vietoje.
Pasiruošimas	- Paaiškinkite pagrindines bočios taisykles ir pristatykite naudojamą įrangą. - Naudokite vaizdines priemones ir paprastą kalbą, kad vaikams būtų lengviau suprasti žaidimą. - Parodykite mokiniams raudonus ir mėlynus kamuoliukus (komandoms) bei baltą taikinio kamuoliuką (vadinamą Draugo kamuoliuku). - Paaiškinkite, kad žaidimo tikslas – mesti spalvotus kamuoliukus kuo arčiau Draugo kamuoliuko.
Uždaviniai	Mokiniai tobulins socialinius įgūdžius: bendravimą, komandinių užduočių vykdymą ir eilių laikymąsi. Mokiniai lavins pažintinius gebėjimus: strateginį mąstymą, dėmesio koncentraciją ir taisyklių laikymąsi. Mokiniai ugdys smulkiąją ir stambiąją motoriką, sensorinę integraciją ir erdvinį suvokimą. Mokiniai įgis įtraukaus ugdymo patirties ir gerins empatiją bei socialinį sąmoningumą.
Įvadinė dalis	
Įžanga (5–10 min.): - Vaikai susėda ratu. Aptariamos dienos veiklos: trumpai pristatomas Boccia žaidimas, rodomas kamuolys. Naudojami vaizdiniai simboliai arba paveikslėliai, padedantys vaikams suprasti veiklos eigą. Apšilimas (5 min.): - Paprasti tempimo ir kvėpavimo pratimai. - Judesiai su kamuoliu: ridenimas ant grindų, metimas į taikinį.	
Pagrindinė veikla	
Pagrindinė veikla – Boccia žaidimas (20–25 min.): Paruošimas: Padalinkite mokinius į dvi komandas (raudonąją ir mėlynąją) arba leiskite jiems žaisti individualiai, jei taip jiems patogiau. Instrukcijos mokytojams: - Pradėkite nuo to, kad kiekvienas mokinys paeiliui ridentų savo kamuoliuką link taikinio kamuoliuko (buddy ball). - Naudokite vizualines korteles, kad padėtumėte mokiniams laikytis eiliškumo („mano eilė“, „tavo eilė“). - Skatinkite ir pozityviai pastiprinkite kiekvieną mokinį po kiekvieno ridenimo. Mokytojas surenka visus mokinius ir paaiškina žingsnis po žingsnio, kaip žaisti Bočią.	

„Kai išmesi kamuoliuką, atsisėsk ir palauk. Stebėk, kaip kiti meta savo kamuoliukus.“ „Taikykis į baltąjį kamuoliuką.“ „Visi sėdi arba stovi prie aikštelės. Išlikite ramūs ir klausykitės.“ „Pirmiausia mesime baltąjį kamuoliuką. Tai – taikynys.“ „Laikyk kamuoliuką švelniai viena ranka.“ „Netrukus vėl ateis tavo eilė.“ „Dabar ridenk arba švelniai mesk kamuoliuką. Stenkis pataikyti kuo arčiau!“ „Dabar mes paeiliui mesime spalvotus kamuoliukus. Tavo eilė – kai pašauksiu tavo vardą.“ „Sėdėk arba stovėk tau patogioje vietoje.“ „Tikslas – mesti kamuoliuką kuo arčiau baltojo kamuoliuko. Tai vadinama 'draugo kamuoliuku'.“ „Tai – Bočios kamuoliukas. Jis minkštas ir apvalus.“ „Mėtysime kamuoliukus paeiliui.“
Refleksija, įsivertinimas
Trumpa refleksija: kas patiko, ką buvo sunku atlikti? - Naudojamos emocijų kortelės ar simboliai. - Vaikai gauna lipduką ar kitą teigiamą paskatinimą.
Rezultatai
Socialiniai ir emociniai įgūdžiai - Bendravimas: skatina žodinį ir neverbalinį bendravimą, padeda reikšti poreikius, teikti ir suprasti instrukcijas. - Komandinis darbas: moko dirbti kartu, dalytis atsakomybe, planuoti veiksmus kaip komanda ir siekti bendro tikslo. - Eilių laikymasis: ugdo kantrybę, savikontrolę ir pagarbą kitų erdvei bei laikui. - Konfliktų sprendimas: saugi aplinka problemoms spręsti, lavinamas gebėjimas valdyti nesutarimus. - Emocijų valdymas: moko tvarkytis su pralaimėjimu, džiaugtis laimėjimais, ugdo atsparumą. - Pasitikėjimas savimi: maži pasiekimai stiprina savivertę ir drąsą. - Empatija: padeda suprasti ir priimti kitų jausmus bei individualius skirtumus. - Sportinis elgesys: skatina pagarbius sveikinimus, pagarbą varžovams ir taisyklėms. Pažintiniai ir problemų sprendimo gebėjimai - Strateginis mąstymas: skatina planuoti veiksmus, vertinti situaciją, priimti sprendimus. - Dėmesio koncentracija: lavina gebėjimą susitelkti į veiklą ilgesnį laiką. - Taisyklės ir struktūra: mokymasis suprasti, laikytis žaidimo taisyklių ir bendrų susitarimų. - Probleminių situacijų sprendimas: ugdo gebėjimą ieškoti sprendimų, susidūrus su iššūkiais grupėje.

	Fiziniai ir sensoriniai įgūdžiai - Motorika: rutulio metimas ar ridenimas gerina smulkiąją ir stambiąją motoriką, rankų ir akių koordinaciją. - Fizinė kontrolė: moko valdyti judesius sąmoningai ir tiksliai. - Erdvinis suvokimas: lavinamas gebėjimas orientuotis aikštelėje, vertinant atstumus, kampus ir pozicijas. - Sensorinė integracija: skirtingi pojūčiai (judesys, garsas, lietimasis) padeda mokytis savireguliacijos. Kalbiniai ir matematiniai gebėjimai - Kalba: skatina naudoti aprašomąją kalbą, aptarti strategijas, duoti ir priimti instrukcijas. - Instrukcinė kalba: lavinamas gebėjimas aiškiai išsakyti ir suprasti užduotis. - Skaičiavimas: taškų skaičiavimas stiprina pagrindinius skaičiavimo ir mąstymo įgūdžius. - Matematinis mąstymas: vertinant rutulių pozicijas lavinami geometrijos ir erdvės suvokimo pagrindai. Įtrauktis ir individualių poreikių atliepimas - Prisitaikymas: žaidimas lengvai pritaikomas įvairių gebėjimų vaikams, galima keisti taisykles, įrangą ar vaidmenis. - Įtraukus ugdymas: visi mokiniai jaučiasi priimti, nepaisant jų galimybių ar sunkumų. - Socialinis sąmoningumas: skatina pagarbą, toleranciją, bendrumo jausmą. Motyvacija ir įsitraukimas - Pozityvi patirtis: žaidimas vyksta linksmoje, nevertinančioje aplinkoje – tai skatina dalyvauti. - Aktyvumo skatinimas: gali padidinti norą įsitraukti ir į kitas grupines veiklas ar sportą.
Vertinimas	Stebėjimo kontrolinis sąrašas: Stebėjimo kontrolinis sąrašas socialiniams, motoriniams ir komunikacijos įgūdžiams vertinti. Naudokite išsamų sąrašą pagrindiniams įgūdžiams stebėti, pvz., fizinei koordinacijai (metimo tikslumas, kamuolio valdymas), socialinei sąveikai (bendravimas su bendraamžiais, eilių laikymasis) ir komunikacijai (pagalbos prašymas, instrukcijų laikymasis). Šį sąrašą galima pildyti veiklos metu, pateikiant grįžtamąjį ryšį realiu laiku. Tai padeda įvertinti mokinio gebėjimą bendrauti grupėje – svarbų aspektą vertinant socialinę raidą vaikams su ASS. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Demonstruoja taisyklingą Boccia metimo techniką - Laukia savo eilės be priminimo - Inicijuoja arba atsako į socialinį kontaktą - Laikosi instrukcijų su arba be pagalbos Individualūs pažangos portfeliai: Pažangos portfeliai individualiai pažangai stebėti laikui bėgant. Sukurkite kiekvienam mokiniui portfelį, kuriame dokumentuojamas jo darbas ir pažanga Boccia veiklose. Tai gali būti vaizdo įrašai, rašytinės refleksijos ar nuotraukos. Tai leidžia sekti mažus pokyčius, užfiksuoti tobulėjimą bei identifikuoti sritis, kur reikalinga papildoma pagalba.

	Portfeliai padeda kurti individualius mokymo planus pagal konkrečius mokinio poreikius ir pasiekimus. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Nuotraukos / vaizdo įrašai, kuriuose matyti veikla (pvz., taikinio pataikymas, komandinis darbas) - Pastabos apie elgesio ar socialinių įgūdžių pokyčius - Mokinio ar mokytojo refleksijos apie iššūkius ir pasiekimus Socialinių įgūdžių vertinimo skalės (SSRS): SSRS skalės, vertinančios įvairius socialinius elgesio aspektus: bendradarbiavimą, iniciatyvumą ir savireguliaciją. Skalė gali būti pildoma mokytojų, asistentų ar tėvų pagal stebėjimus. Pagrindinis dėmesys skiriamas tam, kaip mokinys bendrauja su kitais grupinių veiklų metu – tai ypač svarbu sporte, tokiame kaip Boccia. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Bendradarbiavimas: ar mokinys bendradarbiauja veiklos metu? - Iniciatyvumas: ar geba išreikšti poreikius (paprašyti savo eilės, pagalbos)? - Savireguliacija: ar geba suvaldyti emocijas, kai planai pasikeičia? Funkcinio elgesio analizė (FBA): FBA padeda stebėti sudėtingą elgesį ir identifikuoti jį sukeliančius veiksnius. Grupinėse sporto veiklose, kaip Boccia, vaikai su ASS gali patirti sunkumų – pvz., laukti savo eilės ar priimti rutinos pokyčius. FBA analizuoja: - kas įvyksta prieš probleminį elgesį (priežastys), - koks elgesys pasireiškia, - kokios yra pasekmės (reakcijos). Tai leidžia pritaikyti veiklą taip, kad sumažėtų trikdžiai ir būtų skatinamas pozityvus dalyvavimas. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Ar mokinys sunerimsta laukdamas savo eilės? - Kokios strategijos padeda jam išlikti ramiam? Vaizdinės priemonės ir užduočių analizė: Užduočių analizės schemos ir vizualinės priemonės padeda suskaidyti veiklą į žingsnius. Daugelis vaikų su ASS naudoja aiškias, nuoseklias instrukcijas. Pvz., Boccia veiklą galima suskaidyti: - Pasiimk kamuolį. - Nusitaikyk į taikinį. - Mesk kamuolį. - Įvertink rezultatą ir ruoškis kitam raundui.
--	--

	Galite vertinti, ar mokinys atlieka kiekvieną žingsnį savarankiškai, ar reikia pagalbos, stebėti pažangą kelyje į savarankiškumą. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Pasirenka kamuolį - Nusitaiko į taikinį - Metą kamuolį naudodamas tinkamą techniką - Reaguoja į rezultatą (sėkmę ar nesėkmę) ir ruošiasi kitam etapui Vaizdo modeliavimas: Naudokite vaizdo medžiagą, kuri demonstruoja konkrečius Boccia įgūdžius – pvz., metimo techniką, taikymąsi, sąveiką su bendraamžiais. Vaizdinės demonstracijos padeda vaikams su ASS lengviau suprasti ir atkartoti veiksmus. Po peržiūros galima vertinti, kaip mokinys geba atkartoti parodytus veiksmus grupinėje aplinkoje ir kaip tobulėja laikui bėgant. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Ar mokinys geba pakartoti vaizdo įrašė pavaizduotus veiksmus? - Ar pastebimas tobulėjimas taikant šią techniką grupėje? Bendramokslio ir savęs vertinimas: - Naudokite paprastas savęs ir bendramokslių vertinimo formas, kad įvertintumėte mokinio dalyvavimą. Po kiekvienos Boccia sesijos mokiniai gali įsivertinti: - ar jiems patiko veikla, - kaip jiems sekėsi dirbti komandoje, - ką galėtų padaryti geriau. Bendramoksliai taip pat gali pateikti atsiliepimus apie komandinį darbą ir bendravimą. Tai skatina savirefleksiją ir padeda įvertinti mokymosi pažangą. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Ar patiko dalyvauti Boccia veikloje? - Kaip sekėsi dirbti su komandos draugais? - Ką galėtum padaryti geriau kitą kartą? Mokytojo vertinimo skalės: Mokytojo vertinimo skalės (TRS), pvz., Vineland Adaptive Behavior Scales. Mokytojai gali įvertinti socialinį ir adaptacinį mokinio elgesį įvairiuose kontekstuose. Vertinamos sritys: - darbas grupėje, - fizinių įgūdžių ugdymas, - socialinė sąveika.
--	---

	Tai padeda suprasti, kaip mokinys prisitaiko prie veiklos grupėje ir ar reikalingos individualios intervencijos. <i>Vertinimo kriterijai:</i> - Socializacija: kaip mokinys bendrauja Boccia metu - Komunikacija: ar supranta ir laikosi instrukcijų - Kasdieniai įgūdžiai: ar laikosi veiklos struktūros, tvarkosi su asmenine erdve, geba reguliuoti elgesį.
Priemonės, įranga, išteklių	Bočios kamuoliukai (arba minkšti pakaitiniai kamuoliukai: raudoni, mėlyni ir baltas) viso 13 kamuoliukų: - 6 raudoni kamuoliukai (vienai komandai), - 6 mėlyni kamuoliukai (kitai komandai), - 1 baltas kamuoliukas (vadinamas "taikinio kamuoliuku" arba "jack" / "buddy ball"). Lipni juosta arba žymekliai žaidimo aikštei pažymėti Vaizdinės kortelės su užrašais: „mano eilė“, „tavo eilė“, „sustabdyti“ Pasirinktinai: sensorinio poilsio kampelis su raminančiomis priemonėmis
Veiklos pritaikymas	
Taisyklių ir įrangos pritaikymas: - Supaprastinti taisyklės – mažiau raundų, daugiau laiko metimui, akcentuoti dalyvavimą, o ne konkurenciją. - Vizualinė pagalba – naudoti paveikslėlius, piktogramas taisyklėms ir eigos aiškinimui. - Pritaikyti kamuoliukai – naudoti didesnius, ryškesnius, minkštesnius arba sunkesnius kamuoliukus pagal sensorinius ar motorinius poreikius. Tempas ir struktūra - Individualizuotas tempas – leisti daugiau laiko metimui, naudoti laikmačius, užtikrinti ramų žaidimo aplinką. - Aiški struktūra – pateikti žingsniuotą žaidimo eigą, pvz., kas kada meta. - Laikmačiai – naudoti vizualinius laikmačius nerimo mažinimui. Sensoriniai poreikiai - Sensorinė aplinka – sumažinti triukšmą, naudoti švelnų apšvietimą. - Rami zona – pasiūlyti vietą nusiramimui, jei mokinys per daug susijaudina. Socialiniai ir komandiniai įgūdžiai - Poravimas su draugu – paskirti draugišką pagalbininką ar vyresnį mokinį. - Lankstūs vaidmenys – leisti būti, pvz., taškų skaičiuotoju ar kamuoliukų surinkėju.	

- Bendravimo priemonės – naudoti paveikslėlių korteles, simbolius ar gestus. - Teigiamas pastiprinimas – girti už pastangas, bendradarbiavimą, ne tik rezultatą. Prisitaikymas prie gebėjimų - Metimo technikos pritaikymas – leisti ridenti kamuolį, naudoti rampas ar kitus pagalbinis įrenginius. - Įranga – naudoti saugius, prieinamus prietaisus motorinių įgūdžių pagalbai. Stebėjimas ir emocinė parama - Dažnas įsivertinimas – stebėti mokinių savijautą, klausti paprastų klausimų („Ar viskas gerai?“). - Mažos grupės – dirbti poromis ar mažose grupėse, kad būtų daugiau dėmesio. - Emocijų valdymas – mokyti nusiramavimo būdų (gilus kvėpavimas, skaičiavimas). - Socialinės istorijos – parengti paprastas istorijas, kurios parodo, ko tikėtis žaidimo metu.	
Apibendrinimas	Bočios pamoka - tikslingai struktūruota ugdymo priemonė, leidžianti pasiekti kompleksinius tikslus įvairiose raidos srityse. Per žaidimo formą vaikai ugdomi socialiai, emociškai, pažintinėje ir kalbinėje srityje, kartu lavinant fizinius bei sensorinius gebėjimus. Pedagoginiu požiūriu ši veikla išsiskiria savo įtraukumu ir lankstumu – užduotys lengvai pritaikomos individualiems poreikiams, leidžia skirtingų gebėjimų mokiniams patirti sėkmę ir dalyvauti prasmingoje veikloje. Bočia padeda formuoti pozityvų mokymosi santykį, mažina elgesio iššūkius, stiprina pasitikėjimą savimi ir bendravimo motyvą. Pamoka efektyviai įgyvendina ugdymo tikslus per praktinę, struktūruotą ir emociškai saugią patirtį, kurioje vaikai mokosi bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi, savireguliacijos ir empatijos. Pedagogui tai – vertingas diagnostinis ir ugdymo įrankis, leidžiantis stebėti ir skatinti mokinio pažangą įvairiuose kontekstuose. Apibendrinant, tokios pamokos ne tik skatina visapusišką ASS vaikų raidą, bet ir prisideda prie įtraukaus ugdymo kultūros stiprinimo, kurioje kiekvienas vaikas yra svarbus, matomas ir palaikomas.
Rekomendacijos	
Klasės valdymas - Aiški struktūra: pristatykite veiklos eigą, trukmę ir mokinių vaidmenis. Nuspėjamas padeda sumažinti nerimą. - Taisyklės: paprastos, aiškos taisyklės (pvz., „laukiame savo eilės“, „būk savo zonoje“). Naudokite vizualus. - Veiklos tvarkaraštis: vizualiai parodykite žingsnius („Pirmiausia – metimo pratimai, tada – žaidimas“). - Laikmatis: naudokite vizualinius ar garsinius laikmačius veiklos etapams ar pertraukėlėms žymėti.	

- Rami erdvė: skirkite vietą, kur mokinys galėtų nusiraminti, jei pervargsta.

Įtraukimo strategijos

- Skirstymas į žingsnius: dalinkite užduotis į mažus žingsnelius. Girkite už kiekvieną žingsnį.
- Draugo pagalba: suporuokite mokinius su draugu, kuris gali padėti, modeliuoti elgesį.
- Domėjimosi objektai: įtraukite mėgstamas temas, spalvas ar veikėjus.
- Pozityvus pastiprinimas: Girkite konkrečius veiksmus („Puikiai palaukei savo eilės!“). Galite naudoti mažus prizus.

Vizualumas ir dinamika

- Vizualiai patrauklu: naudokite spalvotus kamuolius, galima muziką ar ramų garsinį foną.
- Komandinis darbas: mokykite palaikymo („duok penkis“, padaršinimas), bendradarbiavimo ir kantrybės.
- Bendravimas: skatinkite žodinį ar neverbalinį bendravimą – žvilgsnį, gestus, simbolius.

Prisitaikymas ir pagalba

- Pritaikyta įranga: minkšti, didesni kamuoliai, metimo rampos, sėdima padėtis – pagal poreikį.
- Supaprastinta žaidimo eiga: trumpesnės trukmės, mažiau taisyklių, pradžia nuo individualaus žaidimo.
- Sensoriniai poreikiai: sumažintas triukšmas, švelni šviesa, jei reikia – triukšmą slopinančios ausinės.
- Motorinė pagalba: fizinė pagalba metant arba speciali įranga (rampos).
- Alternatyvi komunikacija: užtikrinkite, kad mokiniai turėtų savo komunikavimo priemones (piktogramas, įrenginiai).

4.2. Pamokos planas - Integruota boulingo veikla fizinio ugdymo pamokoje

Tikslinė grupė	Pagrindinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	- Lavinti stambiosios motorikos koordinaciją ir taiklumą. Per boulingo veiklą mokiniai mokosi valdyti savo judesius, tiksliai ridenti kamuolį bei stiprinti kūno kontrolę. - Gerinti socialinius įgūdžius ir bendravimą grupinėje veikloje. Skatinamas bendravimas, bendradarbiavimas, eilės laukimas ir pozityvus tarpusavio palaikymas. - Ugdyti savarankiškumą ir pasitikėjimą savimi. Mokiniai mokosi atlikti užduotis savarankiškai, priimti iššūkius ir džiaugtis savo pasiekimais. - Mokyti vykdyti kelių žingsnių instrukcijas ir sutelkti dėmesį į užduotį. Pamoka padeda lavinti gebėjimą klausyti, suprasti bei išlaikyti dėmesį atliekant nuoseklias veiklas.
Užsiėmimo vieta	- Sporto salėje arba aktų salėje – pakankamai erdvus ir saugus vidinis plotas, leidžiantis išdėstyti boulingo takelius, naudoti vizualines priemones bei užtikrinti sensorinį komfortą (pvz., prislopinta šviesa, sumažintas triukšmas).

	- Klasėje ar specialioje ugdymo erdvėje – jei veikla pritaikoma mažesniai grupei ar mokiniams, kuriems reikalinga labiau kontroliuojama aplinka. - Lauke (esant tinkamoms oro sąlygoms) – galima naudoti nešiojamą boulingo įrangą lauko aplinkoje, jei mokiniams reikalinga daugiau erdvės ar mažiau sensorinių trikdžių.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Tai integruoto fizinio ugdymo pamoka (tinka integruotų ugdomųjų veiklų serijai ar projektui). Užsiėmimo metu per pritaikytą boulingo žaidimą lavinami mokinių stambioji motorika, koordinacija, socialiniai įgūdžiai ir emocijų valdymas. Veikla struktūruota, aiškiai nurodyta, vyksta saugioje aplinkoje, pasitelkiant vizualines ir sensorines priemones. Pamoka orientuota į įtrauktį, aktyvumą ir pozityvią patirtį judėjimo metu.
Pasiruošimas	Prieš pamoką mokytojas turėtų paruošti saugią, aiškiai struktūruotą erdvę, kurioje būtų kuo mažiau sensorinių dirgiklių. Reikia iš anksto sustatyti boulingo takelius su lengvais plastikiniais ar putplasčio kugeliais, pažymėti metimo liniją spalvotomis juostomis arba kūgiais. Taip pat svarbu paruošti vaizdines korteles, kurios padės vaikams suprasti veiklos eigą, taisykles ir veiksmų seką. Atsižvelgiant į mokinių poreikius, rekomenduojama turėti papildomų sensorinių priemonių (pvz., ausinių nuo triukšmo, taktilinių žymeklių, svorinių liemenių) bei įrengti ramią zoną poilsiui ar atsitraukimui. Mokytojas turėtų iš anksto susipažinti su kiekvieno mokinio individualiais ypatumais ir suplanuoti skatinimo bei emocinio palaikymo priemones.
Uždaviniai	- Ugdyti bendruosius judėjimo gebėjimus – akies-rankos koordinaciją, pusiausvyrą, kamuolio ridenimo tikslumą. - Skatinti mokinių tarpusavio bendravimą, bendradarbiavimą, eilės laikymąsi bei pagarbą kitiems grupės nariams. - Padėti vaikams atpažinti ir valdyti emocijas – nusivylimą, džiaugsmą, susijaudinimą – mokantis tinkamai reaguoti į sėkmę ir nesėkmę. - Mokyti mokinius suprasti boulingo taisykles, taškų skaičiavimo principus bei išlaikyti dėmesį vykdant kelis veiksmus iš eilės. - Stiprinti mokinių pasitikėjimą savo gebėjimais bei skatinti aktyvų ir savarankišką dalyvavimą fizinėje veikloje.
Įvadinė dalis	

- Tempimo pertrauka. Parodomi paprasti tempimo pratimai, imituojantys boulingo judesius (pvz., „sūpuok ranką kaip ridenant kamuolį“).

Naudojamos žodinės užuominos ir vizualūs ženklai perėjimams tarp judesių.

- „Kūno tempimas su kaiščiais“. Aplink erdvę pastatomi lengvi kūgiai ar minkšti kaiščiai. Mokiniai vaikšto, šokinėja ar lėtai bėgioja tarp jų, stengdamiesi rankomis juos nuversti kontroliuotais judesiais.

Pagrindinė veikla

Modifikuotas boulingo žaidimas.

Veiklos pristatymas ir paruošimas:

- Prieš pradėdant žaidimą, mokytojai trumpai supažindina mokinius su užduotimi.

Pokalbio pavyzdžiai:

- „Šiandien mes žaisime ypatingą boulingo žaidimą. Ar esate kada nors matę, kaip ridenamas kamuolys ir verčiami kaiščiai?“

- „Mūsų tikslas – pabandyti kuo taikliau ridenti kamuolį ir nuversti kaiščius, o svarbiausia – stengtis, padėti draugui ir smagiai praleisti laiką.“

Demonstracija ir bandymas:

- Parodomas, kaip stovėti, kaip laikyti kamuolį, kaip jį ridenti tiesiai.

- Naudojamas vizualus pavyzdys arba mokytojo demonstracija („Žiūrėkite, aš paimu kamuolį dviem rankomis ir lėtai ridenu tiesiai į kaiščius“).

- Mokiniai kviečiami patys trumpai išbandyti ridenimą be taškų skaičiavimo – tiesiog pabandyti, kaip juda kamuolys. Tai padeda sumažinti įtampą ir sustiprina pasitikėjimą.

Žaidimo eiga:

- Kiekvienas mokinyss gauna po du bandymus per kėlinį.

- Taškai skaičiuojami paprastai – 1 taškas už kiekvieną nuverstą kaištį.

- Jei reikia, naudojama boulingo rampa ar kita pagalbinė priemonė.

- Skatinamas draugiškas bendravimas – plojimai, padėsinimai, „nykštys į viršų“.

- Mokiniai kviečiami palaikyti vieni kitus: „Kaip galime parodyti draugui, kad jis gerai pasirodė?“

Refleksija, įsivertinimas

„Kaiščio poza ir pokalbis“. Mokiniai sėdi ratu šalia kaiščių. Vedami gilūs kvėpavimo pratimai, imituojant kamuolio ridenimą pirmyn ir atgal.

Refleksiniai klausimai:

- „Kas šiandien patiko žaidžiant boulingą?“

- „Kas buvo sunku ir kaip tu su tuo susitvarkei?“

- Išryškunami kiekvieno mokinio teigiami pasiekimai ar pastangos.

Mokymo strategija

Struktūruota aplinka:

- Aiškiai ir organizuotai paruošta boulingo erdvė.

	- Vizualinės užuominos: ženklai, takelių žymės, spalvoti įrankiai. - Nuosekli rutina: įvadas, apšilimas, praktika, atsipalaidavimas, užbaigimas. Supaprastintos instrukcijos: - Trumpa, aiški ir tiksli kalba. - Verbalinės instrukcijos derinamos su vizualinėmis priemonėmis. - Veikla skaidoma į mažus, įgyvendinamus žingsnius (pvz., „Pasiimk kamuolį“, „Stokis prie linijos“, „Ridenk kamuolį“). Vizualinė pagalba: - Paveikslėlių kortelės ar vaizdo modeliai, rodantys taisyklingą laikyseną, kamuolio laikymą ir judesį. - Vizualus dienotvarkės planas. Teigiamas pastiprinimas: - Giriamos pastangos ir pažanga, o ne vien rezultatai. Skatinimo priemonės: „aukštas penketas“, lipdukai, taškai. Dažnas grįžtamasis ryšys. Individualūs pritaikymai: - Galimybė naudoti rampas ar atramas. - Kamuolio dydis ir svoris pritaikomas pagal vaiko poreikius. Bendravimas ir socialinė sąveika: - Poravimas su palaikančiu draugu komandiniam darbui ar žaidimui. - Skatinamas ėjimų keitimasis, palaikymas ir pozityvūs socialiniai mainai.
Priemonės, įranga, ištekliai	Minkšti kamuoliai (putplasčio ar lengvo plastiko). Lengvi plastikiniai boulingo kairščiai arba kūgeliai. Spalvotos juostos ar kūgiai takelių žymėjimui. Vaizdinės kortelės: eiliškumo, judesių, taisyklių iliustracijos. Pritaikyta įranga: boulingo rampos, taktiliniai žymekliai. Sensoriniai įrankiai (pagal poreikį): triukšmą slopinančios ausinės, svorinės liemenės, vizualiniai laikmačiai. Ramybės kampelis poilsiui (jei reikia sensorinės pertraukos).
Apibendrinimas	Ši pamoka, paremta pritaikyto boulingo veikla, yra svarbi tiek fizinei, tiek socialinei ir emocinei mokinių raidai, ypač vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių. Per struktūruotas ir vizualiai aiškias užduotis lavinama stambioji motorika, koordinacija, akies-rankos valdymas bei gebėjimas susikaupti ir vykdyti kelių žingsnių instrukcijas. Didelis dėmesys skiriamas socialinių įgūdžių ugdymui – mokiniai mokosi laukti savo eilės, bendrauti, bendradarbiauti ir palaikyti vieni

	kitus, taip kuriant pozityvią bendruomeniškumo atmosferą. Supaprastintos instrukcijos, sensoriniai sprendimai ir individualūs pritaikymai padeda kiekvienam vaikui įsitraukti į veiklą pagal savo galimybes, o pozityvus pastiprinimas ir refleksija stiprina savivertę, pasitikėjimą savimi bei motyvaciją dalyvauti. Pamoka ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir kuria saugią, įtraukiančią aplinką, kurioje kiekvienas mokinys gali patirti sėkmę ir džiaugsmą judėdamas.
Rezultatai ir vertinimas	
Mokymosi rezultatai Fizinis vystymasis: - Akių-rankų koordinacijos gerinimas. - Bendrosios motorikos ugdymas. - Pusiausvyros ir erdvinio suvokimo stiprinimas. Socialiniai ir bendravimo įgūdžiai: - Įgūdžiai valdyti jutiminius dirgiklius, ištvermės ugdymas. - Pasitikėjimo stiprinimas. - Bendradarbiavimas ir bendri tikslai grupėje. Kognityviniai ir problemų sprendimo įgūdžiai: - Taisyklių laikymasis. - Strategijų kūrimas veiklai gerinti. - Pagrindinių matematikos įgūdžių (taškų skaičiavimo) lavinimas. Adaptuoto fizinio ugdymo tikslai: - Įtraukus fizinis aktyvumas pagal individualius gebėjimus. - Nuoseklus dalyvavimas, sėkmės patirtis. - Rekreatyvių veiklų visam gyvenimui pristatymas. Kokybiniai grįžtamojo ryšio indikatoriai: - „Puikiai išlaukėte savo eilės – labai pagarbiai pasielgėte!“ - „Jūsų taiklumas gerėja – kiekvieną kartą pataikote arčiau kaiščių!“ - „Puikiai susitvarkėte su nusivylimu – buvote pozityvūs net kai nepavyko!“ - „Puiku, kad išbandėte naują kamuolio laikymo būdą – puikus sprendimas!“ Vertinimo strategijos ir kriterijai: - Stebėjimo sąrašas (fiziniai, socialiniai, kognityviniai aspektai). - Užduoties analizė (žingsniai nuo kamuolio pasirinkimo iki ridenimo). - Savirefleksija (paprasti klausimai, veidukų kortelės). - Socialinė sąveika –ėjimų keitimas, bendravimas. Fiziniai kriterijai: - Kamuolio laikymas ir paleidimas (sėkmingai 3 iš 5 kartų). - Taisyklinga laikysena (60 % atvejų). - Ridenimo judesys (4 iš 5 kartų sklandžiai). Socialiniai: - 2 pilni žaidimo ratai be priminimų. - 2–3 pozityvios sąveikos.	

Kognityviniai:

- 4 iš 5 veiksmų atlikimas savarankiškai.
- Koregavimas pagal grįžtamąjį ryšį (bent 2 kartus).

Elgesio rodikliai:

- 80 % veiklos laiko išlaikytas dėmesys.
- Emocijų reguliavimas su ne daugiau nei 2 intervencijomis.

Rekomendacijos**Bendrieji pritaikymai**

- Jei reikia papildomos pagalbos – pagalba ranka, sunkesni kamuoliai.
- Garsiniai ar vizualiniai signalai (pvz., varpeliai kaiščiuose, spalvoti taikiniai).

Mokymo patarimai mokytojams.**Klasės valdymas:**

- Aiški struktūra, vizualinė dienotvarkė sumažina nerimą.
- Mažos grupės ar rotacijos – mažiau stimuliacijos, daugiau dėmesio.
- Teigiamas elgesio pastiprinimas.
- Perėjimams naudokite laikmačius ar korteles.

Įtraukimo strategijos:

- Žaidybiniai elementai (pvz., taikytis į spalvotus kaiščius, sekti asmeninę pažangą).
- Vaidmenų paskirstymas: taškų skaičiuotojas, palaikytojas, kaiščių statytojas.
- Individualūs pomėgiai: mėgstamų veikėjų lipdukai ar teminiai kaiščiai.

Pritaikymo patarimai:

- Fizinė aplinka: barjerai, takelių ribos, pritemdytas apšvietimas, sumažintas triukšmas.
- Įranga: rampų naudojimas, asistavimo įrankiai.
- Lankstumas: leidimas žaisti sėdint, pritaikytas taškų skaičiavimas.
- Pertraukų zonos ir jutiminiai poreikiai: ausinės, ramybės kampelis.
- Stebėjimas ir prisitaikymas prie energijos lygio, dėmesio, pojūčių jautrumo.
- Skatinti įtrauktį: akcentuoti bendradarbiavimą, o ne konkurenciją.

4.3. Pamokos planas - Integruota kerlingo veikla fizinio ugdymo pamokoje

Tikslinė grupė	Pagrindinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams)
Mokymosi tikslai	Susipažinti su kerlingu, lavinti eilės laikymosi, socialinės sąveikos, emocijų reguliavimo, tikslumo ir smulkiosios motorikos įgūdžius struktūruotoje ir palaikančioje aplinkoje.
Užsiėmimo vieta	Sporto salė – geriausia vieta: daug erdvės, lygi danga. Reikia sumažinti aidą ar naudoti sensorines priemones. Erdvi klasė / aktų salė – tinka mažesnėms grupėms. Reikia atlaisvinti erdvę, ramesnė nei sporto salė.

	Platus koridorius – naudoti technikos praktikai. Būtina užtikrinti saugumą ir ramybę. Sensorinis kambarys / biblioteka – puikiai tinka individualiai praktikai ar ramiam startui. Lauko aikštelė / terasa – naudoti tik esant tinkamoms oro sąlygoms, kai paviršius lygus ir saugus. - Visur būtina aiškiai pažymėti ribas, užtikrinti saugią, nuspėjamą aplinką.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Pamokoje mokiniai supažindinami su žaidimo taisyklėmis, lavina socialinius (bendravimo, eilės laikymosi, komandinio darbo), motorinius (taiklumo, suėmimo ir stūmimo technikos) bei emocijų reguliavimo įgūdžius. Veikla vyksta struktūruotoje aplinkoje, pasitelkiant vaizdines priemones, sensorinę paramą ir pritaikytą inventorių (lengvus kerlingo akmenis, taikinį, stūmimo lazdeles). Pamoka susideda iš penkių dalių: įžangos, demonstracijos, vadovaujamos praktikos, žaidimo ir refleksijos. Mokiniai aktyviai įtraukiami į veiklą, keičiasi vaidmenimis, mokosi bendradarbiauti, o per sensorinę pertrauką bei diskusiją reflektuoja savo patirtį. Pamoka orientuota į mokinių savarankiškumo, pasitikėjimo savimi ir įtraukties stiprinimą.
Pasiruošimas	- Supažindinkite su Naujo amžiaus kerlingo sąvoka. - Trumpai paaiškinkite žaidimo tikslą – slysti akmeniu link taikinio zonos. - Naudokite vaizdines priemones, parodykite kerlingo akmenis ir taikinio zoną.
Uždaviniai	- Supažindinti mokinius su Naujojo amžiaus kerlingo taisyklėmis ir žaidimo eiga, naudojant vaizdines ir praktines priemones. - Lavinti mokinių gebėjimą laikytis eilės, dirbti komandoje ir palaikyti tarpusavio bendravimą žaidimo metu. - Ugdyti smulkiosios ir stambiosios motorikos įgūdžius per taikymosi, stūmimo ir koordinacijos pratimus. - Skatinti mokinius reguliuoti emocijas, susikaupti ir išlaikyti dėmesį struktūruotose, aiškiai ribotose veiklose.
Įvadinė dalis	
Įžanga (10 minučių) Pasitikimas ir apšilimas - Pasveikinti mokinius ir pristatyti Naujojo amžiaus kerlingo koncepciją. - Trumpai paaiškinti žaidimo tikslą (stumti akmenis link taikinio zonos). - Naudoti vaizdines priemones kerlingo akmenims ir taikiniui parodyti.	

Komandų sudarymas - Padalinti mokinius į mažas komandas (po 3–4 mokinius), skatinant komandinių įgūdžių ugdymą. Demonstracija (10 minučių) Taisyklių paaiškinimas - Naudoti vizualines priemones pagrindinėms Naujojo amžiaus kerlingo taisyklėms pristatyti: - Kiekviena komanda paeiliui stumia savo akmenis. - Tikslas – kuo arčiau taikinio centro pastumti akmenį. Technikos demonstravimas - Parodyti, kaip laikyti ir stumti akmenį, pabrėžiant suėmimą ir stovėseną. - Paaiškinti komandos narių vaidmenį taikantis ir stumiant.	
Pagrindinė veikla	
Vadovaujama praktika (15 minučių) Stūmimo praktika - Paruošti praktikavimosi zoną su taikiniu ir leisti kiekvienam mokiniui paeiliui stumti akmenis. - Teikti individualią pagalbą, skatinti mokinius susitelkti į laikymą ir stūmimo techniką. - Leisti komandos nariams vieni kitiems teikti atsiliepimus, skatinant tarpusavio bendravimą. Žaidimas (20 minučių) Struktūruotas žaidimas - Suorganizuoti mini turnyrą, kuriame komandos varžosi tarpusavyje. - Naudoti laikmatį, kad rundai būtų trumpi (3–5 minutės) ir išlaikytų mokinių dėmesį. - Leisti mokiniams keistis vaidmenimis komandoje (stumti, taikytis, palaikyti). Vizualus taškų skaičiavimas - Sukurti paprastą taškų skaičiavimo sistemą, naudojant lentą, kad visiems būtų aišku.	
Refleksija, įsivertinimas	
Sensorinis poilsis - Paskatinti mokinius trumpam pasinaudoti sensorinėmis priemonėmis, tokiomis kaip streso kamuoliukai ar suktukai. Grupinė diskusija - Suburti mokinius ir paprašyti jų pasidalinti mintimis apie žaidimą. - Kas jiems patiko? - Kaip jie jautėsi dirbdami komandoje? - Su kokiais iššūkiais susidūrė?	
Priemonės, įranga, išteklių	Lengvi kerlingo akmenys. Naudokite Naujojo amžiaus kerlingo akmenis – jie yra lengvesni ir lengviau valdomi. Pritaikyti vaikams: mažesnio svorio, su guminiiais ratukais arba rutuliniais guoliais. Alternatyvos mokykloje / savadarbės: - Sunkesni plastikiniai dangteliai (pvz., nuo sporto butelių) su veltiniu ar ratukais apačioje.

	- Nedideli plastikiniai dubenėliai pripildyti smėlio ar ryžių, kad turėtų svorio, bet slystų. - Panaudoti „sliding“ kempines ar apverstas pelės kilimėlius. Stūmimo lazdelės. Pasiūlykite stūmimo lazdeles mokiniams, kuriems sunku pasilenkti arba kuriems reikia papildomos pagalbos koordinacijai. Alternatyvos: - Plastikiniai vamzdeliai (PVC) ar šluotos kotai. - Kartoniniai ritinėliai nuo popieriaus rankšluosčių, sustiprinti lipnia juosta. - Lazdos iš fizinio lavinimo kabineto, skirtos lankstumo pratimams. Taikinio kilimėlis (neslystantis). Patalpose naudojamas kilimėlis su pažymėta taikinių zona (dažniausiai skirtingų spalvų ratais). Alternatyvos mokykloje / savadarbės: - Iš popieriaus ar spalvoto kartono pagamintas taikiny (pritvirtinamas lipnia juosta prie grindų). - Apskritimai nupiešti ant didelio lakšto popieriaus arba audinio. - Spalvoti lėkštelės formos kūgiai (jei turima sporto inventoriaus), išdėlioti rateliu. Spalvoti žymekliai (taškai, juostos). Alternatyvos: - Lipni juosta (izoliacija, spalvota popierinė juosta). - A4 formato spalvoti popieriaus lapai, pritvirtinti lipnia juosta. - Mokykliniai kilimėliai ar sėdėjimo pagalvėlės žymėjimui. Rinkitės neabrazyvines medžiagas ir švelnių spalvų gaminius, atsižvelgdami į sensorinį jautrumą.
Stebėjimo patarimai	
Pasirengimas ir aplinka. - Struktūruota aplinka: stebėkite, ar pamokos erdvė aiškiai pažymėta vizualiais riboženkliais (pvz., juosta ant grindų); atkreipkite dėmesį, ar naudojamos vaizdinės priemonės, tokios kaip žingsnis po žingsnio instrukcijos, piktogramos ar laikmačiai, padedantys suprasti veiklą. - Sensoriniai aspektai: ieškokite pritaikymų, mažinančių sensorinį perkrovimą – sumažintas triukšmas, tinkamas apšvietimas, ausinės nuo triukšmo, jei reikia. - Įrangos prieinamumas: įsitikinkite, kad Naujojo amžiaus kerlingo akmenys pritaikyti skirtingiems fiziniams gebėjimams ir lengvai valdomi mokiniams; užtikrinkite, kad visa įranga būtų saugi ir pristatyta ramiai, nuspėjamai. Pamokos vedimas. - Aiški komunikacija: stebėkite, ar nurodymai trumpi, aiškūs ir sustiprinti vaizdinėmis priemonėmis ar demonstracijomis; atkreipkite dėmesį, ar mokytojai ar padėjėjai naudoja vaizdines dienvartakes arba korteles perėjimams žymėti. - Rutinos vaidmuo: ieškokite nuoseklios struktūros ženklų, tokių kaip apšilimas, pagrindinė veikla ir atsipalaidavimas, kad mokiniams būtų lengviau orientuotis.	

- Individualizuota parama: patikrinkite, ar pamoka prisitaiko prie skirtingų poreikių – siūlomos pagalbos galimybės arba atskiros erdvės mokiniams, kurie gali jaustis pervargę; stebėkite, ar mokiniai skatinami dalyvauti pagal savo komforto lygį, be spaudimo.

- Modeliavimas ir pastiprinimas: stebėkite, ar prieš paprašant atlikti užduotis pateikiami aiškūs judesių pavyzdžiai; atkreipkite dėmesį, kaip naudojamas teigiamas pastiprinimas (žodiniai pagyrimai, lipdukai, žetonai), siekiant paskatinti įsitraukimą ir apdovanoti pasiekimus.

Sąveika ir įsitraukimas.

Socialinė sąveika:

- Stebėkite, kaip skatinamas komandinis darbas.

- Ar mokiniai suporuoti ar suskirstyti atsižvelgiant į jų socialinius poreikius?

- Ieškokite veiklų, skatinančių eiliškumą, dalijimąsi ir bendravimą, suteikiant pagalbą, kai jos reikia.

Įsitraukimo lygis:

- Stebėkite, ar mokiniai atrodo susidomėję ir įsitraukę į veiklą, ar pasirodo išsiblaškę, nerimaujantys ar atsiriboję.

- Atkreipkite dėmesį, kaip mokytojas reaguoja į neįsitraukimą ir ar taikomos strategijos mokiniams įtraukti atgal.

Elgesio stebėjimai:

- Stebėkite nusivylimo, per didelio dirgiklio poveikio ar diskomforto ženklus ir tai, kaip į juos reaguojama.

- Ieškokite ramino strategijų ar poilsio pertraukų, siūlomų prireikus.

Įgūdžių lavinimas.

Fiziniai įgūdžiai:

- Stebėkite, kaip pamoka lavina motorinius įgūdžius – pvz., akmenų ridenimą su kontrole, taikymąsi ir akies-rankos koordinaciją.

- Patikrinkite, ar veiklos pritaikytos individualiems gebėjimams – iššūkiai teikiami be sukeliama nusivylimo.

Kognityviniai ir socialiniai įgūdžiai:

- Stebėkite, ar švelniai lavinami problemų sprendimo įgūdžiai, dėmesio koncentracija ir gebėjimas vykdyti kelių žingsnių instrukcijas.

- Ieškokite pastangų ugdyti taisyklių supratimą, komandinį darbą ir strateginį mąstymą.

Refleksija po pamokos.

Grįžtamasis ryšys ir apžvalga: stebėkite, ar peržvelgiama, kas buvo išmokta, naudojant vizualines priemones ar paprastą kalbą; patikrinkite, ar mokiniams suteikiama galimybė išreikšti, kaip jie jautėsi pamokoje – žodžiu ar neverbaliai.

- Mokytojo ir mokinio santykis: stebėkite, kaip mokytojas bendrauja su mokiniais – ar jo tonas, tempas ir elgsena atitinka mokinių poreikius? Ieškokite abipusės pagarbos ir ryšio požymių.

Rezultatai

- Socialinių įgūdžių ugdymas: skatinama komunikacija, bendravimas su bendraamžiais ir komandinis darbas. Mažėja socialinė izoliacija, ugdomas pasitikėjimas, empatiškas elgesys ir atsakomybė.

- Motorinių įgūdžių lavinimas: gerinama stambioji ir smulkioji motorika, pusiausvyra, koordinacija. Įtraukiamos aktyvios veiklos padeda formuoti judesių tikslumą bei kūno kontrolę.
 - Kognityvinė raida: ugdomas strateginis mąstymas, planavimas, problemų sprendimas ir instrukcijų laikymasis. Veikla skatina susikaupimą bei dėmesio trukmės ilgėjimą.
 - Emocinė branda: mokomasi valdyti emocijas, tvarkytis su nesėkme ar pergale, išlaikyti dėmesį, patiriamas džiaugsmas ir pasididžiavimas, ugdomas atsparumas.
 - Sensoriniai aspektai: subalansuota sensorinė aplinka su aiškia struktūra. Skatinamas vizualinis sekimas, lytėjimo pojūčiai, mažinama sensorinė perkrova.
 - Savarankiškumas ir atsakomybė: ugdomas gebėjimas priimti sprendimus, laikytis taisyklių, savarankiškai veikti. Veikla stiprina pasitikėjimą savimi ir iniciatyvumą.
 - Įtrauktis ir integracija: skatinama įtrauktis mokyklos bendruomenėje, bendradarbiavimas su įvairaus amžiaus mokiniais, mažinama atskirtis, stiprinamas priklausymo jausmas.
 - Grįžtamojo ryšio rodikliai: pastebimas mokinių įsitraukimas, emocinės reakcijos, pagerėjusi komunikacija, fiziniai ir kognityviniai pokyčiai. Suinteresuotųjų šalių grįžtamasis ryšys:
 - Mokytojai: pastebimi pokyčiai mokinių elgsenoje klasėje – geresnis bendradarbiavimas ar susikaupimas.
 - Tėvai: komentarai apie elgesį namuose, atspindintys didesnį pasitikėjimą savimi ar entuziazmą dėl kerlingo.
 - Veiklos vadovai: stebėjimai, kaip gerai veiklos atitinka dalyvių poreikius ir interesus.
- Grįžtamojo ryšio rinkimo metodai:
- Interviu (individualūs arba grupiniai pokalbiai).
 - Veiklos vadovų ar instruktorių stebėjimų užrašai.
 - Atsiliepimų formos mokytojams, tėvams ir vyresniems mokiniams.

Vertinimo kriterijai

- Vertinimo tikslas – stebėti ir įvertinti mokinių pažangą fizinių, socialinių, kognityvinių įgūdžių ir emocijų reguliavimo srityse, dalyvaujant kerlingo veiklose. Vertinimas padeda pritaikyti mokymosi procesą prie individualių mokinių poreikių ir stiprinti jų sėkmės patirtis.

Vertinimo kriterijai:

- Vertinimas grindžiamas aiškiais ir stebimais mokymosi rezultatais šiose srityse:
- Fiziniai įgūdžiai – koordinacijos, pusiausvyros, taiklumo ir jėgos demonstravimas atliekant metimą.
- Socialiniai įgūdžiai – gebėjimas laukti savo eilės, bendradarbiauti su komanda, bendrauti žaidimo metu.
- Kognityviniai įgūdžiai – dėmesio sutelkimas, sprendimų priėmimas, strategijų taikymas.
- Emocijų reguliavimas – gebėjimas atpažinti ir valdyti jausmus (pvz., nusivylimą, džiaugsmą) žaidimo metu.

Vertinimo metodai:

- Stebėjimas: pedagogas sistemingai stebi mokinių elgesį veiklos metu; naudojami kontroliniai sąrašai, stebėjimo lentelės, kuriose žymimi konkretūs įgūdžiai: metimo atlikimas, dėmesio išlaikymas, taisyklių laikymasis.

- Užduočių analizė: kerlingo veikla išskaidoma į dalis (pvz., laikysena, slydimas, metimas), vertinamas kiekvieno žingsnio įgūdžių lygis atskirai.

- Savęs vertinimas: mokiniai skatinami įsivertinti savo pasiekimus naudojant jiems pritaikytas priemones: šypsėnėlių skalę, spalvotas korteles, jutiminius žymeklius.

- Bendraamžių ir grupinis vertinimas: skatinamas draugiškas, struktūruotas grįžtamasis ryšys grupinių veiklų metu. Mokoma pagarbiai pastebėti ir įvertinti kitų pastangas.

Vertinimo priemonės:

- Vizualinės lentelės ir dienotvarkės: padeda mokiniui suprasti užduotis ir vertinimo eigą.

- Lytėjimo žymekliai: naudojami padėties nustatymui veiklos metu.

- Apdovanojimų sistemos: naudojamos momentiniam pastiprinimui (pvz., žetonų lentelės, lipdukai, pagyrimai).

Individualizuotas vertinimas:

- Vertinimas derinamas su kiekvieno mokinio Individualaus ugdymo plano (IUP) tikslais.

- Įgūdžių demonstravimas gali būti lankstus – žodžiu, gestais, per vizualines užuominas ar veiksmą.

- Naudojamos paprastos, mokiniui suprantamos instrukcijos ir signalai.

Progreso stebėjimas

- Trumpalaikiai tikslai: fiksuojami kasdieniai pasiekimai (pvz., pataikymas į taikinį, užduoties atlikimas be pagalbos, išbuvimas užduotyje).

- Ilgalaikiai tikslai: vertinamas ilgalaikis įgūdžių augimas: gebėjimas bendradarbiauti, išlaikyti dėmesį viso žaidimo metu, priimti sprendimus savarankiškai.

- Duomenų rinkimas: mokytojas kaupia pastabas individualiuose mokinių aplankuose, žymi pažangą, fiksuoja datas ir reikšmingus pasiekimus.

Apibendrinimas	Pamoka suderina fizinį aktyvumą su socialinių, emocinių bei pažintinių įgūdžių lavinimu, ypač tinkama mokiniams, turintiems individualių gebėjimų. Ši veikla ne tik skatina koordinaciją, motorikos įgūdžių ugdymą ir susikaupimą, bet ir padeda mokiniams mokytis bendradarbiavimo, eiliškumo laikymosi, taisyklių supratimo bei emocijų reguliavimo. Pamokoje taikomos aiškos, struktūruotos veiklos, vaizdinės priemonės ir sensoriniai prisitaikymai sudaro palankią, saugią aplinką kiekvienam vaikui dalyvauti pagal savo galimybes, o įtraukus žaidimas ugdo įsitraukimą, motyvaciją ir džiaugsmą judėjimu. Dėl šių priežasčių ši pamoka vertinga ne tik kaip fizinio lavinimo forma, bet ir kaip priemonė visapusiškam vaikų ugdymui.
-----------------------	---

Rekomendacijos

Aplinkos pritaikymas.

- Rami zona: įrenkite netoliese esančią ramią erdvę mokiniams, kuriems gali prireikti sensorinių pertraukų.

- Triukšmo kontrolė: naudokite švelnius žodinius signalus arba vizualinius ženklus vietoj švilpukų ar garsaus komandavimo.

- Prognozuojamas išdėstymas: užtikrinkite, kad kerlingo aikštelė būtų aiškiai pažymėta ir be netvarkos, nes ASS turintiems mokiniams labai svarbus nuoseklumas.

Komunikacijos strategijos.

- Vaizdinė pagalba: naudokite vizualines instrukcijas, diagramas ar žingsnis po žingsnio korteles, aiškinant taisykles ar techniką.

- Aiški, paprasta kalba: duokite trumpas, tikslias instrukcijas ir įsitikinkite, kad mokinys suprato – kartodami arba paprašydami perteikti savais žodžiais.

- Neverbalinė komunikacija: naudokite gestus ar vaizdines priemones mokiniams, kuriems sunku suprasti žodinius nurodymus.

Įrangos pritaikymas.

Užduočių pritaikymas.

- Trumpesnė trukmė: padalinkite veiklas į trumpesnius, lengvai valdomus segmentus, kad būtų išlaikytas dėmesys.

- Kartojimas ir rutina: kartokite pagrindinius veiksmus, kad mokiniai geriau susipažintų su veikla ir jaustųsi saugiai.

- Progresyvūs iššūkiai: palaipsniui didinkite užduočių sudėtingumą pagal individualų mokinio pasirengimą.

Bendravimas su bendraamžiais.

- Draugų sistema: suporuokite ASS mokinius su supratingais ir palaikančiais bendraamžiais, kurie galėtų rodyti pavyzdį ir skatinti dalyvavimą.

- Struktūruoti socialiniai vaidmenys: priskirkite vaidmenis, pvz., „akmens padėtojas“ ar „taškų skaičiuotojas“, kad mokiniai galėtų įsitraukti per jiems priimtina veiklą.

- Pastangų įvertinimas: naudokite teigiamą pastiprinimą ne tik rezultatams, bet ir pastangoms įvertinti.

Sensoriniai aspektai.

- Sensorikai palankios medžiagos: įsitikinkite, kad kerlingo įranga yra patogi – be aštrių briaunų ar šiurkščių paviršių.

- Perstimuliacijos mažinimas: ribokite ryškios šviesos ir garsios aplinkos poveikį veiklos zonoje.

- Propriocepcinis stimulus: įtraukite apšilimo pratimus, suteikiančius raminantį gilaus spaudimo poveikį, kad būtų lengviau susikaupti.

Mokymo patarimai mokytojams.

Klasės valdymas. Struktūruotos aplinkos paruošimas:

- Vizualinės dienotvarkės: naudokite aiškias, paprastas vizualines priemones, kad parodytumėte užsiėmimo eigą (pvz., apšilimas, stūmimo praktika, taškų skaičiavimas).

- Nuosekli rutina: kartojimas padeda mokiniams jaustis saugiai ir suprasti, ko iš jų tikimasi.

- Aiškos ribos: pažymėkite žaidimo ir laukimo zonas vizualiais ženklais (pvz., kūgeliais, lipnia juosta).

- Instrukcijų supaprastinimas: naudokite trumpus ir aiškius sakinius.

- Venkite sudėtingų nurodymų: demonstruokite įgūdžius žingsnis po žingsnio. Remkitės modeliavimu, o ne vien tik žodiniais paaiškinimais.

- Suskirstykite užduotis į mažesnius etapus, pvz.: akmens suėmimas; taikymasis į taikinį; akmens paleidimas.

- Sustiprinkite mokymąsi vaizdinėmis priemonėmis ar vaizdo įrašais.

Sensoriniai aspektai.

- Triukšmo jautrumas: kerlingo erdvėse gali būti aidas. Prireikus suteikite ausines su triukšmo slopinimu.
- Lytėjimo komfortas: kai kurie mokiniai jautriai reaguoja į medžiagų tekstūrą. Užtikrinkite, kad įranga (akmenys, stūmimo įrankiai) būtų patogūs.
- Erdvė: sudarykite galimybę mokiniams turėti asmeninę erdvę ir venkite spūsties.

Įtraukimo metodai. Skatinkite socialinę sąveiką:

- Skatinkite komandinius įgūdžius per mažas, poromis atliekamas veiklas, pvz., akmenų stūmimo eilės laikymąsi.
- Naudokite bendradarbiavimą skatinančią kalbą ir gestus, stiprinančius bendrumo jausmą.
- Mokykite paprastų frazių, skirtų bendravimui žaidimo metu (pvz., „Tavo eilė“, „Gerai stumta“).
- Naudokite teigiamą pastiprinimą: švęskite pasiekimus, net ir mažus (pvz., „Puikiai pastūmei akmenį tiesiai!“).

Pritaikymo patarimai.

Žaidimo pritaikymas:

- Naudokite Naujojo amžiaus kerlingo įrangą, sukurtą atsižvelgiant į prieinamumą:
- Lengvus akmenis arba akmenis su rutuliniais guoliais.
- Stūmimo lazdeles mokiniams, kuriems sunku pasilenkti ar pritūpti.
- Pradžioje sutrumpinkite atstumą iki taikinio, kad sumažintumėte nusivylimą.
- Žaiskite supaprastintą žaidimo versiją, orientuotą į smagumą ir įgūdžių lavinimą.

Emocijų reguliavimo skatinimas:

- Pristatykite ramino strategijas stresinėms situacijoms (pvz., gilus kvėpavimas ar tylos pertraukos).
- Nustatykite galimus nusivylimo sukėlėjus (pvz., laukimas savo eilės, nepataikymas į taikinį) ir spęskite juos iš anksto.
- Suteikite galimybę pasitraukti į ramią erdvę, jei mokiniui reikia laiko nusiraminti.

Progreso stebėjimas:

- Stebėkite įgūdžių raidą, tačiau kelkite realius ir lanksčius tikslus.
- Reguliariai dalinkitės pažanga su tėvais ar globėjais.

Įtraukti per pomėgius:

- Įtraukite temas ar vaizdinius elementus, kurie mokiniui patinka (pvz., mėgstami personažai ar spalvos taikinio zonoje).
- Susiekite kerlingą su kasdieniais mokiniui suprantamais dalykais (pvz., „stumti kaip žaislinę mašinėlę“).

Ryšių kūrimas:

- Susipažinkite su kiekvieno mokinio pomėgiais, sunkumais ir motyvatoriais.
- Būkite kantrūs, empatiški ir pasiruošę koreguoti savo metodus.

Pavyzdinė veikla: taikymosi praktika:

- Ant grindų išdėliokite spalvotas zonas kaip taikinius.
- Leiskite mokiniams taikytis į didesnes, lengvesnes zonas pradžioje.
- Palaipsniui pristatykite sudėtingesnius taikinius.

5 SKYRIUS



Kaip didinti mokinių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, motyvaciją kūno kultūros pamokose.

5. Santrauka

Mokinių, turinčių autizmo spektro sutrikimą, motyvacijos didinimas kūno kultūros pamokose reikalauja supratimo apie jų unikalius poreikius, pomėgius ir iššūkius. Sėkmingam įsitraukimui padeda praktinės strategijos, kurios orientuotos į aišką struktūrą, pasirinkimo galimybes, individualius pritaikymus bei teigiamą pastiprinimą.

Svarbu sukurti nuspėjamą ir struktūruotą aplinką, naudojant vizualines dienotvarkes bei pastovias rutinas. Pasirinkimo galimybės tarp veiklų, įrangos ar užduočių didina mokinių savarankiškumą ir motyvaciją. Veiklos turėtų būti pritaikytos pagal mokinių pomėgius, o naudojami personažai, temos ar jiems įdomūs objektai padeda sužadinti susidomėjimą.

Teigiamas pastiprinimas, tiek žodinis, tiek apčiuopiamas (pvz., lipdukai ar pertraukėlės), skatina norą dalyvauti. Svarbu užduotis skaidyti į smulkius, įveikiamus žingsnius, padedant mokiniams sėkmingai pasiekti tikslą. Vizualinė pagalba (kortelės, paveikslėliai, spalvomis pažymėta įranga) padidina informacijos supratimą. Sensoriniai pritaikymai, tokie kaip triukšmą slopinančios ausinės ar sensorinės pertraukos, leidžia valdyti perstimuliaciją. Veiklos turėtų remtis individualiomis stiprybėmis, pabrėžiančiomis mokinio gebėjimus ir žengdami po žingsnio didinant pasitikėjimą savimi. Komandinis darbas, draugų sistema ir aiškūs vaidmenys grupinėse veiklose stiprina socialinius įgūdžius.

Technologijos taip pat gali padidinti įsitraukimą: judesio programėlės, vaizdo įrašai veikloms pademonstruoti ar vizualinės priemonės suteikia aiškumo ir motyvacijos. Judesio pertraukėlės, kvėpavimo ar tempimo pratimai padeda palaikyti dėmesį ir sumažinti nuovargį.

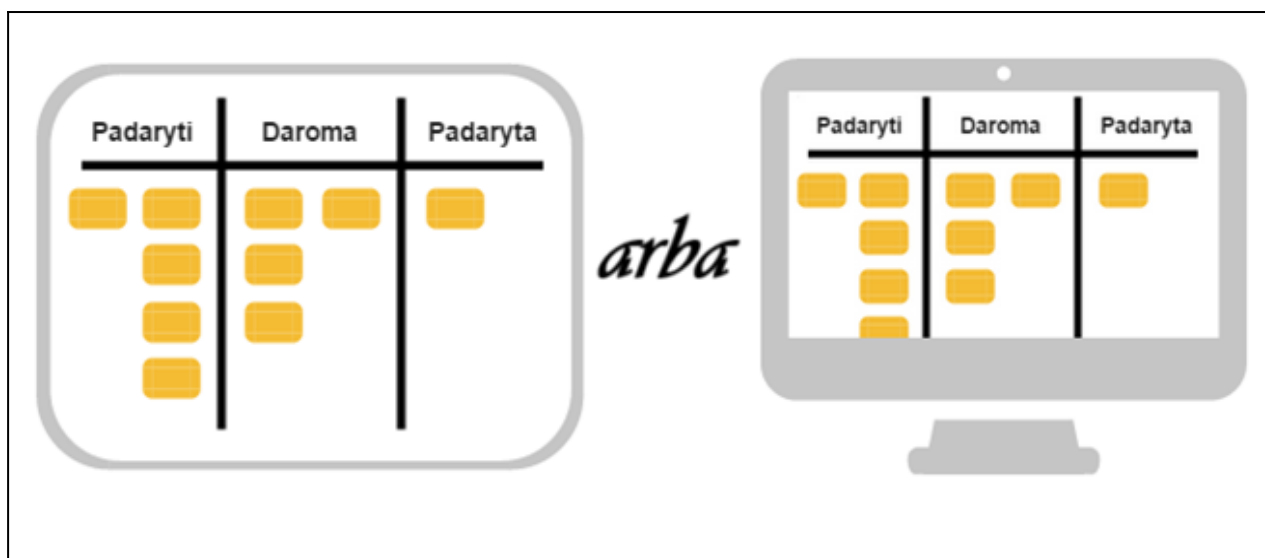
Tikslai turėtų būti realūs, pasiekiami, palaipsniui sunkinami, atsižvelgiant į mokinio galimybes. Vertinti reikia ne tik rezultata, bet ir pastangas, bandymus bei įsitraukimą. Įtraukios veiklos, kurios pritaikomos skirtingiems gebėjimų lygiams, bei bendradarbiavimu grįstos užduotys skatina visų mokinių dalyvavimą.

Tėvų ir globėjų įtraukimas, dalijimasis informacija apie veiklas bei aptarimas namuose, padeda mokiniams jaustis saugiai ir motyvuotai.

Aiški struktūra, galimybės rinktis ir individuali pagalba sudaro pagrindą aplinkai, kurioje mokiniai, turintys autizmo spektro sutrikimą, galės aktyviai dalyvauti, patirti džiaugsmą ir tobulėti pagal savo galimybes.

Papildomai galima naudoti Kanban lentą – vizualinį įrankį, padedantį mokiniams suprasti pamokos eigą. Lentoje pateikiami trys stulpeliai: "Padaryti", "Daroma" ir "Padaryta", į kuriuos perkeliamos veiklų kortelės, taip užtikrinant vaiko teigiamą savijautą ir įsitraukimą į veiklą nepasimetant sekoje. Tokia struktūra suteikia nuspėjamumo, padeda pereiti nuo vienos veiklos prie kitos ir sustiprina mokinių motyvaciją per aktyvų įsitraukimą.

Apibendrinant galima teigti jog, tik kryptingas, empatiškas ir individualiems poreikiams pritaikytas požiūris leidžia autistiškiems mokiniams fizinio ugdymo pamokose ne tik dalyvauti, bet ir patirti sėkmę, džiaugsmą bei augti per judesį.



5.1. Pamokos planas - Badmintonas fizinio ugdymo pamokoje: įtrauki ir integruota veikla.

Tikslinė grupė	Ikimokyklinio, priešmokyklinio ugdymo mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	- Pademonstruoti pagrindinius badmintono įgūdžius: padavimą, smūgiavimą ir judėjimą aikštelėje. - Žaisti bendradarbiaujant su bendraamžiais, taikant eiliškumo ir bendravimo įgūdžius. - Suprasti pagrindines taisykles ir laikytis instrukcijų. - Mokyti valdyti emocijas ir nusivylimą. - Stiprinti pasitikėjimą savimi per sėkmingą dalyvavimą.
Užsiėmimo vieta	Mokyklos sporto salė, aktų salė, lauko sporto aikštelė
Kompetencijos	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Pažinimo. Komunikavimo.
Pamokos santrauka	Pamoka skirta supažindinti mokinius su badmintono pagrindais, lavinti fizinius įgūdžius bei skatinti socialinį bendravimą. Užsiėmimas prasideda ramiu apšilimu su švelnia muzika ar tempimo pratimais, padedančiais nusiraminti ir pasiruošti veiklai. Toliau mokiniai mokosi laikyti raketę, atlikti padavimą, smūgiuoti kamuoliuką bei judėti aikštelėje, naudojant vizualines priemones ir aiškius žingsnius. Veikla organizuojama individualiai ir porose, skatinant bendradarbiavimą, eiliškumo laikymąsi ir pozityvų bendravimą. Pamokos pabaigoje mokiniai dalyvauja atsipalaidavimo veikloje, reflektuoja savo patirtį naudodamiesi vizualinėmis ar alternatyviomis komunikacijos priemonėmis.

	Visos veiklos pritaikytos mokinių sensoriniams, emociniams ir bendravimo poreikiams, akcentuojant pastangas, saugumą bei teigiamą mokymosi patirtį.
Uždaviniai	- Išmokyti taisyklingai laikyti badmintono raketę ir atlikti pagrindinius judesius (padavimą, smūgiavimą, judėjimą aikštelėje). - Suprasti ir taikyti pagrindines badmintono taisykles bei žaidimo principus. - Lavinti bendradarbiavimo, eiliškumo ir bendravimo įgūdžius dirbant porose ar grupėse. - Mokyti atpažinti ir reguliuoti savo emocijas fizinės veiklos metu. - Patirti sėkmę per aktyvų dalyvavimą ir sustiprinti pasitikėjimą savimi.
Pasiruošimas	Paruošti badmintono raketas, plunksninius kamuoliukus, tinklą, kūgelius ir vizualines priemones (instrukcijų korteles, laikmatį, refleksijos lentą). Paruošti ramią muziką apšilimui, sensorines pagalbos priemones (ausinės, kortelės) ir ramybės kampelį. Patikrinti, ar aplinka saugi, erdvi ir pritaikyta mokinių poreikiams.
Įvadinė dalis	
Pamoka pradedama raminančiu ir struktūruotu apšilimu, kurio tikslas – paruošti kūną fizinei veiklai ir padėti mokiniams reguliuoti sensorinius dirgiklius. Užsiėmimas gali prasidėti trumpa, raminančia muzikos sesija arba lengva tempimo rutina. Atliekami paprasti judesiai, tokie kaip rankų mostai, kojų tempimai ar lengvi šuoliukai, padedantys suaktyvinti raumenis ir nuraminti pojūčius. Kiekvienam judesiui pateikiamos vizualinės užuominos – paveikslėliai ar plakatai, vaizduojantys konkrečius veiksmus. Naudojamas vizualinis laikmatis padeda vaikams suprasti, kiek truks ši dalis ir kada ji baigsis. Mokiniai skatinami derinti savo judesius prie muzikos ritmo, taip lavinant motorinę koordinaciją. Vengiant per stiprių garsų ir vizualinės perkrovos, pasirenkama raminanti, nestimuliuojanti muzika, kuri kuria saugią ir nuspėjamą pradžios aplinką.	
Pagrindinė veikla	
Pamokos pradžioje mokiniai supažindinami su badmintono pagrindais ir saugumo taisyklėmis. Mokytojas parodo trumpą vaizdo įrašą arba pademonstruoja, kaip atrodo paprastas badmintono žaidimas. Pristatomos pagrindinės priemonės – raketė, plunksninis kamuoliukas ir aikštelės ribos. Taisyklės paaiškinamos paprasta kalba, naudojant vaizdines priemones, pavyzdžiui, sakant: „smūgiuok kamuoliuką per tinklą“. Taip pat pabrėžiamas saugumas – raketė skirta kamuoliukui, ne žmonėms. Siekiant išvengti per didelio sensorinio krūvio, pateikiamos aiškos, trumpai suformuluotos instrukcijos, ir įsitikinama, kad mokiniai jas suprato. Vėliau mokiniai mokosi pagrindinių badmintono įgūdžių: kaip taisyklingai laikyti raketę naudojant „rankos paspaudimo“ principą, kaip atlikti padavimą iš apačios ir švelniai smūgiuoti kamuoliuką į orą ar į sieną. Taip pat mokomasi paprastų judesių po aikštelę – naudojami vizualiniai žymekliai (kūgeliai), kad būtų aišku, kur reikia judėti. Praktikai naudojami minkšti, lengvai pataikomi plunksniniai kamuoliukai, o	

kiekvienam mokiniui užtikrinama pakankamai erdvės. Skatinamas teigiamas pastiprinimas – mokiniai giriasi už pastangas ir mažus pasiekimus, galima naudoti lipdukus ar žetonus kaip apdovanojimą. Pamokos metu mokiniai dirba poromis, kad galėtų pritaikyti įgytus įgūdžius ir lavinti bendradarbiavimo gebėjimus. Poros sudaromos pagal gebėjimus ar pomėgius. Vienas mokinyss paduoda, kitas atmuša kamuoliuką. Jautresniems triukšmui vaikams siūlomos ausinės ar galimybė daryti pertraukas. Kad visi suprastų eiliškumą, naudojami vizualiniai laikmačiai ar skaičiavimas. Skatinama žodinė ir neverbalinė komunikacija, pvz., sakant „Tavo eilė!“ arba rodant gestais. Aplinka pritaikoma pagal vaikų sensorinius poreikius – kai kuriems reikia ramesnės, kitiems – šiek tiek aktyvesnės aplinkos.	
Refleksija, įsivertinimas	
Pamokos pabaigoje svarbu padėti mokiniams nusiraminti ir apmąstyti savo patirtį. Tam skiriama keletas minučių švelniam tempimui ar lėtam vaikščiojimui, padedančiam atsipalaiduoti. Po to mokiniai kviečiami reflektuoti – naudojama vizualinė refleksijos lenta su simboliais (pvz., „Laimingas“, „Puiku“, „Gera“), kuri leidžia paprastai išreikšti savo jausmus. Neverbaliems mokiniams ar tiems, kurie turi bendravimo sunkumų, pateikiamos kortelės arba komunikacijos įrenginiai. Skatinama teigiamai atsiliepti vieniems apie kitus, pvz., pasakyti: „Šaunuolis!“ ar „Puikiai padirbėjai!“. Atsipalaidavimo zona turi būti tyli, jauki, su švelniu apšvietimu, kad padėtų sumažinti sensorinį krūvį ir ramiai užbaigti pamoką.	
Priemonės, įranga, ištekliai	Lengvos badmintono raketės, plunksniniai kamuoliukai (įprasti ir minkšti), tinklas, kūgeliai ar žymekliai judėjimui, minkšta danga ar kilimėlis saugumui. Sensoriniam komfortui naudingi ausų kamštukai ar ausinės, sensorinės pertraukų priemonės (pvz., streso kamuoliukai) bei ramybės kampelis. Mokiniai, turintys bendravimo sunkumų, gali naudotis komunikacijos kortelėmis, gestų kalbos lentelėmis ar kalbos įrenginiais. Vizualinė pagalba apima instrukcijų plakatus, veiklos sekos korteles, vizualinį laikmatį ir padėties ženklus. Motyvacijai stiprinti naudojami lipdukai, žetonai ar taškų lentelės. Taip pat pravartu turėti muzikos grotuvą trumpoms apšildančioms ar raminančioms veikloms.
Apibendrinimas	Norint užtikrinti sėkmingą dalyvavimą badmintono pamokoje mokiniams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, svarbu taikyti aiškia, struktūruotą ir individualiems poreikiams pritaikytą pagalbą. Pamokoje rekomenduojama naudoti vizualinę pagalbą – aiškias instrukcijas paveikslėlių, nuoseklių žingsnių ar trumpų vaizdo įrašų forma. Tai padeda mokiniams geriau suprasti, ką reikia daryti, ir orientuotis pamokos struktūroje. Mokiniai, turintys bendravimo sunkumų, gali naudotis komunikacijos priemonėmis, tokiomis kaip paveikslėlių kortelės, gestų kalba ar alternatyvūs komunikacijos įrenginiai. Tai leidžia jiems suprasti pateikiamas instrukcijas bei išreikšti savo poreikius. Sensorinė aplinka turi būti pritaikyta – būtina atkreipti dėmesį į apšvietimą, triukšmo lygį ir fizinę erdvę. Kai kurie mokiniai gali būti jautrūs garsams ar

	judesių pertekliaus poveikiui, todėl svarbu stebėti sensorinio perkrovimo požymius ir suteikti galimybę pasitraukti ar padaryti sensorines pertraukėles. Lankstumas – taip pat labai svarbus: veiklos trukmė turi būti individualiai pritaikoma, o pertraukos leidžiamos pagal mokinio poreikius, kad būtų išvengta streso ar nusivylimo. Mokinius verta suporuoti su palaikančiais bendraamžiais, kurie galėtų būti pavyzdžiu ir skatintų pozityvią sąveiką. Tuo pačiu naudinga organizuoti struktūruotas socialines veiklas, pvz., paprastus pratimus porose ar mažus žaidimus, kad mokiniai galėtų palaipsniui mokytis bendrauti. Tai padeda mažinti socialinės sąveikos sunkumus, kurie būdingi daliai mokinių su autizmo spektro sutrikimais. Galiausiai, labai svarbu nuolat naudoti teigiamą pastiprinimą – girti mokinių pastangas, ne tik pasiektus rezultatus, ir taikyti skatinimo sistemą (pvz., lipdukai, taškai ar žodiniai pagyrimai). Tokia praktika stiprina mokinių motyvaciją ir padeda kurti saugią, palaikančią mokymosi aplinką.
Rekomendacijos	
Naudokite teigiamą pastiprinimą: - Girti pastangas, ne tik rezultatus („Gražus bandymas!“). Naudoti apdovanojimų sistemą (lipdukai, taškai). Teikti momentinį ir aiškų grįžtamąjį ryšį. Padarykite pamoką smagią ir įtraukiančią: - Įtraukti žaismingas užduotis ir žaidimus. - Derinti individualią, porinę ir grupinę veiklą. - Naudoti muziką nuotaikai kurti (ramiai daliai – raminančią, aktyviai – ritmingą). - Pristatyti draugišką, neįpareigojančią konkurenciją. Aiškiai nustatykite struktūrą ir lūkesčius: - Naudoti vizualines priemones (plakatai, laikmačiai). - Skirstyti užduotis į mažus, įveikiamus žingsnius. - Laikytis rutinos ir nuspėjamos struktūros. Kurti palaikančią aplinką: - Užtikrinti emocinį ir fizinį saugumą. - Leisti pasitraukti į ramybės zoną ar daryti pertraukas. - Skatinti bendraamžių palaikymą ir komandinius santykius. - Sudaryti galimybę mokiniams išsakyti poreikius ir pageidavimus. Naudokite mokinių pomėgius: - Įtraukti mėgstamas temas (pvz., gyvūnai, superherojai).	

- Susieti užduotis su pažįstamomis situacijomis (pvz., „gaudyk“).

Suteikite galimybę patirti sėkmę:

- Kelti realius, pasiekiamus trumpalaikius tikslus.
- Akcentuoti pažangą, o ne tobulumą.
- Skatinti refleksiją: ką pavyko padaryti, kuo didžiuojasi.

Pritaikyti pagal sensorinius poreikius:

- Mažinti triukšmą, siūlyti ausines ar ramias zonas.
- Leisti sensorines pertraukas pagal poreikį. Reguluoti veiklos intensyvumą pagal vaikų jautrumą.

Skatinkite augimo mąstyseną:

- Normalizuoti klaidas kaip mokymosi dalį.
- Vertinti pastangas ir atkaklumą, ne tik rezultatą.

5.2. Pamokos planas - Orientavimasis erdvėje

Tikslinė grupė	Pradinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	- Mokyti skaityti paprastą žemėlapią ir atpažinti pagrindinius orientyrus. - Įveikti maršrutą tarp trijų kontrolės punktų, naudojantis vizualiniais ženklais. - Lavinti gebėjimą sekti paprastus maršrutus realioje aplinkoje. - Ugdyti bendravimo ir komandinio darbo įgūdžius dirbant poromis ar mažose grupėse.
Užsiėmimo vieta	Sporto salė, pažįstama ir saugi lauko erdvė, pavyzdžiui, mokyklos kiemas, parkas arba atvira pieva su aiškiai pažymėtomis ribomis.
Kompetencijos	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Pažinimo. Komunikavimo.
Pamokos santrauka	Pagrindinė veikla – orientavimosi maršruto įveikimas. Mokiniai dirba poromis ar grupelėmis, pradėdami nuo žemėlapyje pažymėto taško. Jie keliauja iki kiekvieno punkto, atlikdami paprastas užduotis – suderina paveikslėlius, suskaičiuoja daiktus ar įvardija spalvas. Kiekviename punkte mokinius pasitinka darbuotojas ar savanoris, padedantis ir skatinantis veikti. Užtikrinamas saugumas – trasos ribos aiškiai pažymėtos, mokiniams primenama jų neperžengti. Žemėlapių praktikos metu mokiniams išdalijami laminuoti žemėlapiai. Jie ieško pradžios taško, nubrėžia pirštu kelią iki pirmo kontrolės punkto ir, padedami mokytojo ar bendraamžio, mokosi sekti maršrutą. Naudojamos vizualinės

	užduočių kortelės, tokios kaip „Pažiūrėk į žemėlapi“, „Eik“, „Sustok prie kugelio“.
Pasiruošimas	Nedidelės grupės (po 2–4 mokinius grupėje), kad būtų išlaikytas dėmesys ir užtikrintas saugumas. Paruošti paprastus, spalvotus žemėlapius su aiškiais simboliais ir pažymėtu starto tašku. Pažymėti trasą aplinkoje kugeliais, vėliavėlėmis ar kitais vizualiais orientyrais. Paruošti užduotis kiekvienam kontrolės punktui (pvz., suskaičiuoti objektus, parodyti spalvą). Parengti vizualines korteles, emocijų lentelę, sensorines pagalbos priemonės (ausinės, poilsio kampelis) bei pasirūpinti papildoma suaugusiųjų pagalba. Jei įmanoma – iš anksto išsiųsti tėvams veiklos dienotvarkę ar socialinę istoriją.
Uždaviniai	- Išmokyti atpažinti paprastus žemėlapio simbolius (pvz., medis, kugelis, takas) ir susieti juos su realiais objektais aplinkoje. - Gebėti naudoti paprastą žemėlapi, norint rasti pradžios tašką ir sekti maršrutą iki kontrolės punktų. - Savarankiškai arba su pagalba įveikti trumpą orientavimosi trasą, vykdant paprastas užduotis kontrolės punktuose. - Praktikuoti komandinį darbą ir bendravimą dirbant poroje ar mažoje grupėje, dalijantis užduotimis ir padedant vieni kitiems. - Lavinti erdvinį suvokimą ir judėjimo planavimą, sekant maršruto kryptį ir orientuojantis aplinkoje. - Mokyti valdyti emocijas ir reguliuoti elgesį, reaguojant į pokyčius ar iššūkius trasoje (pvz., netikėtas kliūtis). - Išreikšti savo emocijas ir nuomonę po veiklos, naudojant verbalinius arba alternatyvios komunikacijos būdus (kortelės, emocijų lentelės).
Įvadinė dalis	
Orientavimasis – tai įtraukianti fizinė veikla, jungianti navigaciją ir fizinį aktyvumą. Mokiniais, turintiems autizmo spektro sutrikimą, pamoka turėtų būti struktūruota, paremta vizualine pagalba ir vykdoma nuspėjama, nuosekliais žingsniais. Ši veikla padeda gerinti erdvinį suvokimą, problemų sprendimą ir socialinę sąveiką kontroliuojamoje aplinkoje. Tempimo pertrauka (5 minutės): parodomi paprasti tempimo pratimai. Įžanga į misiją (5 minutės): įtraukti vaikus per pasakojimą, pristatant fizines užduotis, kurias jie turės atlikti.	
Pagrindinė veikla	
Vienos pamokos struktūra apima keturias dalis: - įvadą, - žemėlapio praktiką,	

- orientavimosi veiklą
- refleksiją.

Pamoka prasideda trumpu paaiškinimu su vizualine kortele: „Šiandien naudosime žemėlapij, kad rastume vietas!“ Pademonstruojamas didelis žemėlapis, parodyta vieta „Tu esi čia“ ir lyginami orientyrai su aplinkoje esančiais objektais.

Naudojama paprasta, pasikartojanti kalba: „Žiūrime į žemėlapij. Einame iki kūgelio. Sustojame!“.

Rekomenduojama pamoką įgyvendinti keturias savaites, dėl sėkmingo ir efektyvaus rezultato pasiekimo.

Pirmąją savaitę mokiniai supažindinami su orientavimosi sąvoka ir pagrindinėmis priemonėmis. Naudojant paveikslėlius ar trumpą vaizdo įrašą paaiškinama, kas yra orientavimasis. Vėliau mokiniai mokosi skaityti paprastą žemėlapij: atpažinti simbolius, tokie kaip medis ar takas, ir suprasti kryptis. Praktinėje veikloje jie sulygina žemėlapyje pateiktus objektus su realiais aplinkos orientyrais. Naudojamas didelis laminuotas žemėlapis su „Velcro“ žymekliais, kad veikla būtų interaktyvi ir patraukli.

Antrosios savaitės metu mokiniai mokosi sekti iš anksto suplanuotą maršrutą. Pamoka prasideda vizualine demonstracija, kaip žemėlapyje surasti pradžios tašką ir nubrėžti maršrutą. Poromis mokiniai keliauja tarp 2–3 kontrolinių punktų, pažymėtų kūgeliais ar vėliavėlėmis. Veiklos pabaigoje vyksta refleksija – mokiniai išreiškia savo jausmus naudodami paprastą vizualinę lentelę. Kiekvienam punktui pateikiamas kontrolinis sąrašas su vizualine užuomina apie tai, ką jie pamatys toje vietoje.

Trečiąją savaitę ugdomi problemų sprendimo įgūdžiai. Mokiniai dalyvauja orientavimosi trase su iššūkiais – kliūtimis, kur reikia pakeisti judėjimo kryptį, pavyzdžiui: „Apeik suolą ir surask medį.“ Vaikai pasiskirsto vaidmenimis: vienas tampa „naviguotoju“, kitas – „patikrintoju“. Ši struktūra skatina komandinį darbą ir bendravimą. Naudojamos laminuotos instrukcijų kortelės su žingsnis po žingsnio nurodymais, kaip elgtis susidūrus su kliūtimis.

Ketvirtąją savaitę vyksta orientavimosi mini iššūkis – praktinė veikla, kurioje mokiniai pritaiko visus išmokus įgūdžius. Dirbdami mažose grupėse, jie įveikia maršrutą su 4–5 kontroliniais punktais. Kiekviename punkte atliekama paprasta užduotis, pvz., suskaičiuoti objektus ar įvardyti spalvą. Pamokos pabaigoje organizuojama šventinė veiklos apžvalga: bendra grupės nuotrauka ir simbolinis apdovanojimas už dalyvavimą. Visose stotelėse naudojamos vizualinės užuominos, aiškiai pažymima finišo linija.

Refleksija, įsivertinimas

Pamokos pabaigoje vyksta refleksija – mokiniai susirenka į pradžios zoną, naudodami vizualinę lentelę išreiškia, kaip jautėsi: „Laimingas“, „Gerai“, „Nelabai patiko“. Už dalyvavimą įteikiami simboliniai apdovanojimai ar lipdukai. Pamoka užbaigiama bendru įvertinimu: „Naudojome žemėlapij,ėjome prie kūgelių ir įveikėme trasą. Puikiai padirbėjote!“

Priemonės, įranga, ištekliai

- Paprasti laminuoti trasos žemėlapiai (po 1 kiekvienam mokiniui arba porai).
- Spalvomis pažymėti kūgeliai arba vėliavėlės kontrolės punktams.
- Vizualinės instrukcijų kortelės (su simboliais ir žingsniais).
- Maži apdovanojimai (pvz., lipdukai, pažymėjimai).

	- Švilpukas arba skambutis laiko žymėjimui.
Apibendrinimas	
Mokiniai galėjo pasirinkti dalyvavimo formą – dirbti individualiai, poroje ar grupėje. Tiems, kuriems svarbus socialinis ryšys, buvo sudarytos sąlygos bendradarbiauti, o sensoriniam komfortui užtikrinti pasiūlytos alternatyvios trasos su mažiau dirgiklių. Įtraukimo didinimui buvo siūlomos pasirinkimo galimybės – mokiniai galėjo rinktis maršrutą ar užduotį kontrolės punkte. Instrukcijos buvo pateikiamos įvairiais būdais: vizualiai (paveikslėlių kortelėmis, spalvotais žemėlapiais), žodžiu arba per praktinę patirtį. Kiekvienam mokiniui prireikus buvo suteikta individuali pagalba – padėjėjai ar mokytojai padėjo sekti žemėlapius, naudoti vizualines užuominas bei valdyti perėjimus. Mokiniai su regėjimo ar pažintiniais sunkumais naudojo pritaikytus žemėlapius su papildintais simboliais ar lytėjimo elementais. Saugumui ir orientavimuisi buvo naudojamos vizualiai pažymėtos trasos ribos, o mokiniams, linkusiems išsisklaidyti, užtikrinta papildoma priežiūra. Siekiant palaikyti emocinę gerovę, buvo siūlomos sensorinės pertraukos, naudojami raminantys objektai bei natūralios poilsio vietos. Elgesio ir emocijų reguliavimui taikyti teigiamo pastiprinimo būdai – greiti apdovanojimai, taškų sistemos, skatinanti žodinė grįžtamoji reakcija. Veiklai pasiruošti padėjo socialinės istorijos, kurios mažino nerimą ir aiškino, ko tikėtis. Mokiniai dirbo savo tempu, o papildomos užduotys buvo pasiūlytos tiems, kurie veiklas baigė anksčiau. Pažanga stebėta individualiai – vertintos pastangos, gebėjimas orientuotis ir bendradarbiauti. Bendravimui buvo naudojamos alternatyvios priemonės: PECS kortelės, emocijų lentelės, taip/ne simboliai. Svarbus vaidmuo teko ir tėvų ar globėjų įtraukimui – bendradarbiaujant su šeima, veikla buvo pritaikyta pagal vaikų pomėgius ir geriausiai veikiančius palaikymo būdus. Šis individualizuotas požiūris padėjo kiekvienam mokiniui pasijusti saugiai, įsitraukti į veiklą ir pasiekti sėkmės savo tempu.	
Rekomendacijos	
PRIEŠ PAMOKĄ 1. Sujunkite veiklą su mokinių pomėgiais: Naudokite žemėlapius su pažįstamais objektais, mėgstamomis spalvomis ar temomis (pvz., gyvūnai, superherojai). Įtraukite žaidybinių ar pasakojimo elementą („Esame tyrinėtojai, ieškantys lobio“). 2. Išankstinis veiklos pristatymas: Išsiųskite vizualinę dienotvarkę ar socialinę istoriją į namus. Naudokite korteles su veiksmų seka: „Eiti – rasti kūgelį – švęsti“. PAMOKOS METU 3. Teigiamas pastiprinimas: Naudokite konkrečią žodinę pagyrą: „Puikiai radai kūgelį!“, „Tu šaunus navigatorius!“ Skirkite apčiuopiamų apdovanojimų (lipdukų, antspaudų) kiekviename punkte.	

4. Vizualūs tikslai ir aiški struktūra:

Pažymėkite finišą vizualiai (pvz., spalvinga juosta).

Pavaizduokite progresą lentelėje (kiekvienas punktas – „atrakinamas lygis“).

5. Sensorinės pertraukos:

Suteikite trumpas reguliavimo pertraukėles (pvz., streso kamuoliuko spaudymas).

Švęskite mažus pasiekimus be spaudimo.

6. Bendraamžių pagalba:

Suporuokite mokinius su palaikančiais draugais, kurie gali rodyti pavyzdį.

PO PAMOKOS

7. Sėkmės šventimas:

Akcentuokite net mažus pasiekimus – skanduoję, „aukštai penki“, sertifikatai.

Naudokite vizualią pasiekimų lentą ar nuotraukas.

8. Pozityvi refleksija:

Užduokite paprastus klausimus: „Kokia veiklos dalis tau labiausiai patiko?“

Fiksuokite pasiekimus piešiniais ar nuotraukomis (gavus sutikimą).

BENDRI PATARIMAI

9. Laikykites nuspėjamumo ir žaismingumo:

Struktūruota, aiški veikla mažina nerimą.

Smagios, paprastos užduotys išlaiko dėmesį.

10. Suteikite pasirinkimo galimybių:

Leiskite rinktis tarp užduočių (pvz., „Suskaičiuoti kūgelius ar surasti vėliavėlę?“).

11. Išlikite lankstūs:

Pritaikykite veiklą pagal nuotaiką ir energiją – kiekvienas bandymas yra sėkmė.

DAŽNIAUSI IŠŠŪKIAI IR SPRENDIMAI

12. Sensorinis jautrumas:

Iššūkis: Triukšmas, ryški saulė, diskomfortas liečiant žolę.

Sprendimai: Ramios vietos, akiniai, kepurės, ausinės, sensorinės pertraukos.

13. Perėjimų sunkumai:

Iššūkis: Naujos užduoties ar vietos pradžia kelia nerimą.

Sprendimai: Vizualinės perėjimo kortelės, išankstiniai pranešimai („Po 3 min. – kita vieta“).

14. Navigacijos ir orientacijos sunkumai:

Iššūkis: Sunku skaityti žemėlapią ar orientotis erdvėje.

Sprendimai: Supaprastinti žemėlapiai, pagalbininkai, ryškūs žymekliai (kūgeliai, vėliavėlės).

15. Bendravimo barjerai:

Iššūkis: Sunku paprašyti pagalbos ar suprasti nurodymus.

Sprendimai: Paveikslėlių kortelės, trumpi aiškūs sakiniai, gestų naudojimas.

16. Trumpas dėmesio išlaikymas:

Iššūkis: Greitai prarandamas susidomėjimas.

Sprendimai: Trumpi užduočių intervalai, įtraukiantys elementai, dažnos pertraukėlės.

17. Ribų nesuvokimas:

Iššūkis: Mokiniai išsisklaido ar išeina už trasos ribų.

Sprendimai: Aiškiai pažymėtos ribos, papildoma suaugusiųjų priežiūra, atpažinimo kortelės.

18. Socialinės sąveikos sunkumai:

Iššūkis: Diskomfortas dirbant su kitais.

Sprendimai: Lankstus pasirinkimas (vienas, poroje, grupėje), aiškūs vaidmenys grupėje.

19. Pokyčių baimė:

Iššūkis: Pasipriešinimas naujai veiklai.

Sprendimai: Socialinės istorijos, nuosekli struktūra, laipsniškas įvedimas.

20. Per didelis užduočių kiekis:

Iššūkis: Užduočių gausa kelia stresą.

Sprendimai: Viena užduotis vienu metu, pakankamai laiko atlikimui.

21. Maža motyvacija:

Iššūkis: Veikla atrodo neįdomi.

Sprendimai: Įtraukti pomėgius (pvz., teminiai žemėlapiai), greitas ir matomas pastiprinimas.

5.3. Pamokos planas - Judėk, mąstyk, atrask: Keliaukime kartu!

Tikslinė grupė	Pagrindinio ugdymo 5-10 kl. mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>)
Mokymosi tikslai	- Ugdyti pagrindinius orientavimosi ir navigacijos įgūdžius, atpažįstant kryptis: kairė, dešinė, pirmyn, atgal. - Mokyti sekti paprastą, struktūruotą maršrutą ir įgyvendinti erdvinio judėjimo užduotis. - Tobulinti stambiosios motorikos koordinaciją per aktyvų dalyvavimą judriose veiklose. - Stiprinti pasitikėjimą savimi ir bendravimo įgūdžius dalyvaujant fizinėje veikloje kartu su bendraamžiais.
Užsiėmimo vieta	Mokyklos kiemas, sporto aikštynas, parkas arba miškas.
Kompetencijos	Pažinimo kompetencija. Komunikavimo kompetencija.

	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Šios pamokos tikslas – lavinti mokinių orientavimosi erdvėje įgūdžius, mokant atpažinti kryptis (kairė, dešinė, pirmyn, atgal) ir judėti pagal paprastus nurodymus. Mokiniai dalyvauja struktūruotose veiklose, tokiose kaip „Krypčių žaidimas su kūgeliais“ ir „Kliūčių ruožas su krypties užuominomis“, kurios pritaikytos pagal individualius gebėjimus ir sensorinius poreikius. Pamoka integruoja socialinių įgūdžių ugdymą, skatina bendradarbiavimą, savireguliaciją bei pasitikėjimą savimi. Taikomas įvairiapusis diferencijavimas: vizualinė, fizinė, sensorinė ir komunikacinė parama, leidžianti kiekvienam mokiniui dalyvauti pagal savo galimybes. Pamoka užbaigiama refleksijos ir atsipalaidavimo veikla, padedančia mokiniams nusiraminti ir apdoroti patirtus įspūdžius.
Uždaviniai	- Atpažinti pagrindines kryptis: kairė, dešinė, pirmyn, atgal. - Judėti pagal žodinius ir vizualinius nurodymus. - Įveikti paprastą kliūčių ruožą su krypties užuominomis. - Bendradarbiauti su bendraamžiu atliekant judėjimo užduotis. - Atsipalaiduoti ir išreikšti savo savijautą pamokos pabaigoje.
Pasiruošimas	Mokiniai supažindinami su pamokos tema – navigavimu erdvėje ir kryptimis. Mokytojas trumpai paaiškina, kad šiandien mokysimės judėti į kairę, dešinę, pirmyn ir atgal, sekdami nurodymus ir pažymėtus ženklus. Rodomos vizualinės užuominos (paruošiamos iš anksto) – rodyklės, spalvoti kūgeliai ar paveikslėliai, padedantys geriau suprasti kryptis. Paruošiama žaidimo „Sek lyderį“ seka ir parodoma mokiniams. Pateikiamos aiškos frazės, tokios kaip „Ženk pirmyn“, „Pasuk į dešinę“, o prireikus – gestai ar fizinė pagalba. Ši įvadinė veikla padeda suaktyvinti kūną, sutelkti dėmesį ir pasiruošti pagrindinėms pamokos užduotims.
Įvadinė dalis	
Pamokos pradžioje mokiniai dalyvauja veikloje „Sek lyderį“, kurios tikslas – paruošti kūną judėjimui ir pradėti lavinti pagrindinius erdvinio suvokimo įgūdžius. Mokytojas arba bendraamžis rodo paprastus judesius, tokius kaip pasisukimas į kairę ar dešinę, ėjimas pirmyn, žingsnis atgal ar sustojimas. Mokiniai seka pavyzdį, kartodami judesius. Veiklos metu mokytojas naudoja aiškias žodines instrukcijas, pavyzdžiui: „Pasuk į kairę“, „Ženk atgal“, „Eik pirmyn“. Siekiant padėti mokiniams geriau suprasti kryptis, naudojamos vizualinės užuominos – rodyklės ar ženklai, nurodantys judėjimo kryptį. Jei reikia, taikoma švelni fizinė pagalba, padedant mokiniui atlikti judesį laikant už rankos ar rankovės. Veikla integruoja ir socialinių įgūdžių ugdymą – skatinamas akių kontaktas, padrašinama, kai mokinys teisingai atlieka judesį, naudojant pozityvias frazes, tokias kaip „Puikiai pasukai į kairę!“ ar „Šauniai atsitraukei atgal!“.	
Pagrindinė veikla	

Pagrindinė veikla 1: „Krypčių žaidimas su kugeliais“

Tikslas – lavinti mokinių gebėjimą judėti į kairę, dešinę, pirmyn ir atgal bei padėti jiems suvokti savo kūno padėtį erdvėje. Mokytoji rekomenduojama sukurti paprastą trasą, naudojant ryškius kugelius ar žymeklius, pažymėtus aiškiomis vizualinėmis užuominomis: mėlyna – „kairė“, raudona – „dešinė“, geltona – „pirmyn“, žalia – „atgal“. Vykdamas veiklą, mokytojas duoda žodinius nurodymus, pavyzdžiui: „Eik prie mėlyno kugelio“ arba „Pasuk prie raudono kugelio“, o mokiniai juda nuo vieno kugelio prie kito, praktikuodami krypties atpažinimą ir erdvinį suvokimą.

Veikla gali būti pritaikoma individualiems poreikiams. Naudojami dideli, ryškūs kugeliai, kad būtų geriau matomi. Jei reikia, mokiniui skiriamas bendraamžis pagalbininkas, kuris padeda orientuotis, parodydamas teisingą kryptį. Mokiniai, kuriems užduotis per sudėtinga, gali ją atlikti su mažesniu žingsnių skaičiumi. Socialiniams įgūdžiams ugdyti mokiniai suporuojami – jie skatinami padėti vieni kitiems atpažinti kryptis. Mokytojas taiko padrąsinančius komentarus, pavyzdžiui: „Tu padėjai draugui pasukti dešinę – puikus komandinio darbo pavyzdys!“

Pagrindinė veikla 2: „Kliūčių ruožas su krypties užuominomis“

Šios veiklos tikslas – sustiprinti kryptinį orientavimąsi per dinamišką, bendradarbiavimu pagrįstą veiklą. Mokytoji siūlo sukurti paprastą kliūčių ruožą, kuriame mokiniai vykdytų konkrečius krypties nurodymus. Ruože gali būti ėjimas tarp kugelių, šliaužimas po virve, šuoliukai per minkštas kliūtis ar apsisukimai nurodytose vietose. Nurodymai pateikiami žodžiu, pavyzdžiui: „Ženk per raudoną kugelį“, „Pasuk dešinę prie mėlyno kugelio“, „Šok pirmyn per geltoną pagalvėlę“. Papildomai naudojamos vizualinės kortelės ar kontroliniai sąrašai, primenantys kryptis kiekviename etape.

Veikla pritaikoma pagal mokinių galimybes. Jei kliūčių ruožas mokiniui per sudėtingas, jis gali atlikti tik jam tinkamas dalis. Mokiniai, turintys judėjimo sunkumų, gali kliūtis apeiti, o ne įveikti jas šuoliu. Siekiant stiprinti socialinius įgūdžius, mokiniai dirba poromis ar mažose grupėse, skatinant bendravimą ir komandinius gebėjimus. Mokytojas giria už bendradarbiavimą, pavyzdžiui: „Puiku, kad palaukei draugo, kol jis baigė savo ruožo dalį!“. Abi veiklos padeda lavinti erdvinį suvokimą, stiprina krypties pažinimą bei ugdo bendravimo ir pagalbos vienas kitam įgūdžius.

**Refleksija,
įsivertinimas****Atsipalaidavimas:**

- Pamokos pabaigoje mokiniai susėda ratu ir atlieka kvėpavimo bei tempimo pratimus:
- Gilus, ramus kvėpavimas padeda nusiraminti ir grįžti į emocinę pusiausvyrą.
- Švelnūs tempimo judesiai atpalaiduoja įsitempusius raumenis ir nuramina kūną po fizinės veiklos.

Refleksija:

- Mokiniai dalijasi, kaip jiems sekėsi atlikti užduotis pagal pateiktas užuominas: ką įsidėmėjo, kokius sunkumus patyrė ir kaip juos sprendė.
- Kartu aptariami sėkmingi sprendimai ir tai, ką būtų galima daryti kitaip kitą kartą.

	Įvertinimas ir paskatinimas: - Pamokos pabaigoje mokiniai gali būti paskatinti simboliniais prizais ar pagyrimais už pastangas, komandinį darbą ir aktyvų dalyvavimą.
Mokymo strategija	
Mokymo stilių diferencijavimas. Žodinė komunikacija: - Naudokite paveikslėlių korteles kryptims (kairė, dešinė, pirmyn, atgal). - Derinkite žodinius nurodymus su gestais ar raštu. - Skatinkite mokinius su stipresniais kalbiniais įgūdžiais kartoti kryptis garsiai. Fizinis vadovavimas: - Mokiniai su motorikos sunkumais gauna fizinę pagalbą (švelnus palydėjimas, pritaikyti judesiai). - Pažengusiems – daugiau savarankiškumo ir sudėtingesni judesiai. Veiklų pritaikymai. Veikla 1: Krypties žaidimas su kugeliais - Judėjimo sunkumai: trumpesnė trasa, pertraukos, mobilumo priemonės. - Gylis suvokimo sunkumai: ryškūs, dideli žymekliai. - Ilgesnis apdorojimo laikas: lėti nurodymai, kartojimai. Veikla 2: Kliūčių ruožas su krypties užuominomis - Sensoriniai jautrumai: minkštos medžiagos, be staigių pokyčių. - Sunkumai: sumažintas kliūčių skaičius, aukštis. - Pažengusiems: daugiau iššūkių – šuoliai, apsisukimai. Vizualinė pagalba ir užuominos: - Vizualinis pamokos tvarkaraštis su paveikslėliais. - Rodyklės, veiksmų vaizdai kryptims parodyti. - Naudokite gestus, mimiką ir bendraamžių demonstravimą. Sensoriniai pritaikymai: - Naudokite švelnų apšvietimą, slopinkite triukšmą, siūlykite ausines. - Įrenkite ramią zoną su poilsio priemonėmis. - Siūlykite taktilinius, tekstūrinius objektus pertraukėlėms. Socialinė pagalba ir įsitraukimas: - Suporuokite su draugišku bendraamžiu. - Įtraukite komandines užduotis (pvz., judėjimas kartu per kliūtis). - Skatinkite vieni kitų pagyrimus („Šauniai padirbėjai!“). Elgesio palaikymas ir rutina:	

- Iš anksto įspėkite apie struktūros pokyčius.
- Naudokite socialines istorijas, kad sumažintumėte nerimą.
- Lanksčiai taikykite tempą – leiskite mokiniams dirbti savo ritmu.

Sensorinio jautrumo valdymas:

- Venkite ryškios šviesos, garsų, didelių grupių.
- Leiskite jutiminius poilsio momentus.
- Naudokite švelnias, pažįstamas medžiagas.

Perėjimų valdymas:

- Naudokite aiškias užuominas (pvz., „po 2 min. keisime veiklą“).
- Praktikuokite perėjimus ramioje aplinkoje.
- Vizualiai rodykite, kas bus toliau.

Sunkumai suprantant nurodymus:

- Sumažinkite triukšmą, kalbėkite aiškiai, naudokite vieną nurodymą vienu metu.
- Pridėkite gestus, rodykles, korteles.
- Kartokite informaciją pagal poreikį.

Tempo ir laiko pritaikymas:

- Suteikite daugiau laiko užduotims atlikti.
- Neskubinkite – gerbkite kiekvieno mokinio ritmą.
- Pažymėkite progresą per mažus žingsnius.

Teigiamas pastiprinimas ir motyvacija:

- Žodinė pagyra: Sakykite aiškius ir pozityvius komentarus, pvz., „Puikiai atlikai užduotį!“
- Žetonų sistema: Už atliktas užduotis duokite žetonų, kuriuos galima iškeisti į mažą prizą ar privilegiją.
- Lipdukai ar antspaudai: Po kiekvienos sėkmingos veiklos apdovanokite lipduku ar simboliu prizą.
- Greitas pastiprinimas: Reaguokite iškart po teisingo veiksmo – tai stiprina elgesį.
- Sėkmės šventimas: Pabrėžkite kiekvieno mokinio pastangas ir pažangą, net jei pasiekimas mažas.
- Skatinkite dalyvavimą: Girkite už drąsą, bandymą ir įsitraukimą, ne tik už rezultatą.

Individualizuotas pritaikymas.

Mokinys 1 (neverbalus bendravimas, sensorinis jautrumas):

- Naudokite vizualines krypties korteles (pvz., „kairė“, „dešinė“, „pirmyn“).
- Rodykite kryptį gestais ar ranka.
- Užtikrinkite ramią, kuo mažiau dirgiklių turinčią aplinką.
- Įjunkite švelnią, raminančią muziką.
- Leiskite daryti pertraukas sensorinėje poilsio zonoje, kai reikia.

Mokinys 2 (sunkumai su koordinacija):

- Duokite aiškius žodinius nurodymus ir skatinkite pakartoti juos garsiai. - Supaprastinkite judėjimo užduotis (pvz., pasirinkite ėjimą vietoj bėgimo). - Jei reikia, padėkite fiziškai atlikti judesį. - Nuolat girkite už kiekvieną mažą pasiekimą. - Stiprinkite pasitikėjimą savimi per padaršinimą ir palaikymą.	
Priemonės, įranga, ištekliai	Kūgeliai arba žymekliai (pageidautina spalvoti): - Vizualinės užuominų kortelės arba ženklai (kairė, dešinė, pirmyn, atgal) - Minkštos kliūtys (putplasčio blokeliai, pagalvėlės, virvės) - Vizualinis tvarkaraštis arba kontrolinis sąrašas - Muzika arba raminantys garsai atsipalaidavimui
Apibendrinimas	Ši pamoka, skirta krypties ir erdvinio suvokimo ugdymui, yra reikšminga ne tik fizinio aktyvumo prasme, bet ir kaip praktinių bei socialinių įgūdžių stiprinimo priemonė. Mokiniai mokosi atpažinti kryptis, sekti nurodymus, orientotis aplinkoje ir savarankiškai įveikti paprastas užduotis – tai gebėjimai, svarbūs tiek kasdienėse situacijose, tiek formuojant bendrą pasitikėjimą savimi. Be to, per judrias veiklas ir komandinius iššūkius lavinamas bendradarbiavimas, dėmesingumas bei savireguliacija. Tokios pamokos padeda mokiniams geriau suprasti savo kūną, sustiprinti erdvinį mąstymą ir ugdyti svarbius gyvenimo įgūdžius, kurie pravers įvairiose realiose situacijose.
Rekomendacijos	
1. Pasinaudokite mokinių pomėgiais: - Naudokite teminius paveikslėlius ar frazes pagal pomėgius (pvz., gyvūnai, automobiliai). - Susiekite veiklas su mėgstamomis temomis (pvz., sportas, herojai). - Kurkite užduotis, kuriose mokinyms gali „vaidinti“ jam patinkančius personažus. 2. Sukurkite struktūruotą ir nuspėjamą aplinką: - Pateikite vizualų pamokos tvarkaraštį (su paveikslėliais). - Naudokite trumpas, aiškas, pasikartojančias instrukcijas. - Laikykitės nuoseklumo – tai mažina nerimą ir skatina įsitraukimą. 3. Taikykite teigiamą pastiprinimą: - Naudokite greitus apdovanojimus (žodinė pagyra, lipdukas, mėgstama veikla). - Taikykite žetonų kaupimo sistemą. - Vertinkite pastangas, ne tik rezultata. 4. Įtraukite sensorikai draugiškus sprendimus: - Reguluokite triukšmo lygį, šviesą, vizualinius dirgiklius.	

- Pasiūlykite ausines, ramybės kampelį.
- Pritaikykite fizinę veiklą pagal mokinių motorinius gebėjimus.
- 5. Naudokite vizualines ir fizines užuominas:
 - Naudokite rodykles, spalvų kodus, krypties simbolius.
 - Rodykite judesius patys arba pasitelkite bendraamžių pavyzdį.
- 6. Suteikite mokiniams pasirinkimo galimybių:
 - Leiskite pasirinkti užduotį ar maršruto kryptį.
 - Siūlykite keistis vaidmenimis (pvz., „lyderis“, „vykdytojas“).
 - Pasirinkimas mažina pasipriešinimą ir didina įsitraukimą.
- 7. Skatinkite socialinį įsitraukimą:
 - Suporuokite su palaikančiu bendraamžiu (peer buddy).
 - Įtraukite komandines užduotis – dirbkite grupelėse.
 - Skatinkite padėti vieni kitiems – girkite už bendradarbiavimą.
- 8. Didinkite užduočių sudėtingumą palaipsniui:
 - Pradėkite nuo labai paprastų veiksmų (pvz., žingsnis pirmyn).
 - Sudėtingesnes užduotis suskaidykite į mažus žingsnelius.
 - Prisitaikykite prie mokinio tempo ir pažangos.
- 9. Naudokite technologijas ir vizualines priemones
 - Naudokite interaktyvias programėles (su krypties ar judesio užduotimis).
 - Rodykite trumpus vaizdo pavyzdžius arba animacijas.
 - Vizualinė pagalba stiprina supratimą ir dėmesio išlaikymą.
- 10. Kurkite pozityvią, motyvuojančią atmosferą
 - Girkite kiekvieną pastangą – net nedidelius bandymus.
 - Įtraukite žaidybinę formą: varžybos, misijos, superherojų tema.
 - Naudokite muziką, garso efektus – kad pamoka būtų linksma.

6 SKYRIUS



Rėzeknės pamatskola – attīstības centrs

***Kaip pasitelkti sportą bendruomenės
įtraukimui, mažinant socialinę atskirtį ir kuriant
įtraukią aplinką.***

6. Santrauka

Kiekvienas iš mūsų esame platesnės ar siauresnės žmonių bendruomenės narys. Šiuolaikinis kasdienis gyvenimas pasižymi greita tėkme, kurioje būtina kurti visavertį bendravimą, įsitraukti į įvairias grupines ar komandines veiklas, gebėti būti visaverčiu visuomenės nariu – suvokti savo ir kitų emocijas, gebėti valdyti savo būdo ypatumus ir susitelkti į bendrą veiklą – nesvarbu, ar tai fizikos eksperimentas, abstrakti tapyba, ar komandinis sportinis žaidimas.

Žmonės, turintys autizmo spektro sutrikimų (ASS), nori bendrauti, tačiau daugumai tai sudėtinga. Jiems dažnai būdingas atsitraukimas bendraujant su suaugusiais ar bendraamžiais – net ir su artimaisiais. Susidūrę su pažįstamais žmonėmis, jie dažniausiai nesišneka, praeina pro šalį. Bendravimas gali būti paviršutiniškas ir erzinantis. Asmuo, turintis ASS, dažnai nesupranta socialinės sąveikos koncepcijų – ne ignoruoja jas sąmoningai, bet jų tiesiog nesuvokia. Žmonėms, turintiems ASS, dažnai sunku:

- užmegzti akių kontaktą – žvilgsnis gali būti per ilgą arba iš viso jo vengiama; tai taip pat taikoma kūno kalbai – gestai ir mimika dažnai nesuprantami,
- suprasti humorą – ypač kontekstinį,
- suvokti atsakomybę ar kaltę – dažnai šios sąvokos jiems abstrakčios ar neapčiuopiamos,
- kartoti stereotipinius judesius, frazes iš knygų ar filmų,
- per daug susikoncentruoti į vieną veiklą ar temą,
- orientuotis laike ir realybėje aplink save,
- reaguoti labai jautriai į bet kokius gyvenimo pokyčius,
- nesuprasti takto, kitų žmonių emocijų ir jausmų.

Tačiau nepaisant šių iššūkių, žmonės, turintys ASS, yra, buvo ir bus visaverčiai visuomenės nariai, kuriems turėtų būti suteikta galimybė pritapti ir funkcionuoti šalia visų kitų. Šio projekto kontekste pateikiamas darbo planas mokytojams, į kurį įtraukiami visi – tiek su, tiek be negalios. Sportas – svarbi bendro vaikų ir jaunimo ugdymo dalis. Jis padeda ne tik fiziniam kūno vystymuisi, bet glaudžiai susijęs ir su intelektinės bei emocinės sferų stiprinimu. Gebėjimas reguliuoti savo emocijas, tinkamai reaguoti į sėkmes ar nesėkmes – visa tai ugdoma per sportinę veiklą. Ypač svarbu tai žmonėms, turintiems ASS, nes sportas padeda įveikti įvairius sveikatos simptomus. Pvz., kovos menai mažina stresą, padeda išreikšti sukauptą energiją ir emocijas. Jie lavina savikontrolę, discipliną, moko pagarbos oponentui ir konstruktyvaus bendradarbiavimo. Taip žmogus mokosi būti bendruomenės dalimi.

Šiame skyriuje pateikiami trys mokymosi scenarijų pavyzdžiai, kuriuose išryškintos svarbiausios kryptys, kurias turėtų įvertinti mokytojas, planuodamas ar organizuodamas sportinius užsiėmimus. Svarbiausi aspektai:

- Laiko paskirstymas – tikslus ir aiškus, jo būtina laikytis, kad būtų išvengta nereikalingo nerimo.
- Asmens stiprybių ir silpnybių įvertinimas – akcentuodami tai, kas mokiniui sekasi, suteikiame jam visaverčio komandos nario statusą.
- Rami erdvė – būtina numatyti vietą, kurioje mokinys galėtų nusiraminti, sumažinti stresą ar užkirsti kelią panikos priepuoliui.

Sportas gali tapti ne tik fizinės veiklos forma, bet ir tiltu tarp skirtingų gebėjimų turinčių žmonių. Dalykinė integracija, ypač tarp lietuvių kalbos ir fizinio ugdymo, atveria naujas galimybes kurti įtraukų, motyvuojantį ir mokiniams prasmingą mokymosi procesą. Vaikams, turintiems ASS, labai svarbu ugdyti kalbinę raišką, gebėjimą suprasti instrukcijas, reikšti emocijas bei bendrauti su kitais. Per fizinę veiklą integruotos kalbinės užduotys – žodžių atpažinimas, sakinių sudarymas, istorijų kūrimas judesyje ar žodinės instrukcijos įveikiant kliūtis – ne tik padeda lavinti kalbinius gebėjimus, bet ir kuria realų kontekstą mokymuisi. Tokios veiklos skatina aktyvų įsitraukimą, mažina įtampą, o kartu stiprina socialinį suvokimą, bendravimo įgūdžius bei pasitikėjimą savimi. Mokymosi procesas tampa dinamiškas, personalizuotas ir labiau prieinamas visiems – tiek vaikams su ASS, tiek jų bendraamžiams. Kurdami įtraukią aplinką sportinėse veiklose, ugdome ne tik fizinį pajėgumą, bet ir bendravimo įgūdžius, pagarbą kitam, kantrybę bei empatiją. Tokiu būdu sportas tampa reikšmingu įrankiu mažinant socialinę atskirtį ir stiprinant bendruomeniškumo jausmą kiekvienam jos nariui.

6.1. Pamokos planas - Linksmybės, dėmesys ir draugystė!

Tikslinė grupė	Pagrindinė tikslinė grupė: priešmokyklinio ugdymo mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>) Antrinė tikslinė grupė: mokytojai, veiklos vadovai, tokio paties amžiaus neurotipiniai vaikai.
Mokymosi tikslai	Šių veiklų tikslai – ugdyti vaikų socialinius, kognityvinius, fizinius ir emocinio reguliavimo įgūdžius, kartu puoselėjant įtrauktį. Veiklų metu bus siekiama skatinti komandinį darbą, bendravimą ir bendradarbiavimą, lavinti gebėjimą priimti sprendimus, sutelkti dėmesį ir suprasti taisykles. Taip pat bus tobulinama motorika, erdvinis suvokimas ir judrumas. Svarbi veiklos dalis – emocinis sąmoningumas, kuris padės vaikams ugdyti atsparumą, pasitikėjimą savimi ir gebėjimą prisitaikyti prie įvairių situacijų. Galiausiai, per bendras patirtis ir žaidimus, bus skatinama empatija ir visų vaikų dalyvavimas, nepaisant jų gebėjimų.
Užsiėmimo vieta	Ugdymo įstaigos kiemas, sporto salė, sporto aikštelė, aplin įstaigą esantis parkas ar miškas.
Kompetencijos	Komunikavimo. Kūrybiškumo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	
Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”: pamoka prasideda nuo žaidimo pristatymo, kurio metu mokytojas kartu su vaikais peržiūri taisykles, pasitelkdamas vaizdines priemones – korteles, plakatus ar simbolius. Kad vaikai lengviau suprastų žaidimo eigą, mokytojas užduoda paprastus, struktūruotus klausimus: „Kokį žaidimą žaisime?“, „Ką darysime pirmiausia, o kas bus toliau?“, „Ką turi daryti	

vadovas?“, „Ką turi daryti žaidėjai?“, „Kas laimi arba kada žaidimas baigiasi?“ Mokytojas pasiūlo vaikams patiems sudėlioti žaidimo veiksmų seką, naudojant vaizdines korteles ar kitus vizualius priminimus. Tai padeda vaikams geriau suprasti žaidimo struktūrą, pasiruošti aktyviai veiklai ir didina jų savarankiškumą dalyvaujant.

Antra veikla „Pagauk lyderį“: pamokos metu instrukcijos dalyviams turėtų būti pateikiamos žodžiu ir vizualiai, kelis kartus pakartojant, kad visi vaikai jas geriau suprastų ir įsimintų. Veiklos vadovas gali paprašyti kiekvieno dalyvio pasakyti kitų dalyvių vardus – tai padeda stiprinti bendravimo įgūdžius ir gerina tarpusavio pažinimą. Kad veiklos eiga būtų aiškesnė, ją galima vizualizuoti naudojant PECS korteles ar piktogramas, kurios padeda vaikams lengviau prisiminti žaidimo seką. Prieš pradėdant žaidimą, suaugusieji gali pademonstruoti veiklą vaidmenų žaidimo principu – tai padės vaikams suprasti, ką ir kaip reikės daryti.

Trečia veikla „Metimo į taikinį iššūkis“: veikla vyksta lauke, kur dalyviai paeiliui meta minkštus, saugius daiktus (pvz., poroloninius kamuoliukus ar maišelius) į taikinį, pažymėtą pagal jų ūgį. Metimo linija ir taikinio zona pažymimos kūgiais, kreida ar kitomis prieinamomis priemonėmis. Taikiniui galima naudoti lankus, kibirus ar kitus turimus daiktus, pritaikant jų dydį pagal vaikų amžių ir gebėjimus. Laimi tas, kuris pataiko į taikinį daugiausia kartų. Veikla lavina taiklumą, judesių koordinaciją ir suteikia vaikams smagios fizinės veiklos laukę.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: vaikai dirbs poromis ir stengsis surinkti kuo daugiau mažų objektų, lavindami smulkiąją motoriką, koordinaciją ir komandinius įgūdžius. Maži daiktai (pvz., kamšteliai, pupelės, kaladėlės) išbarstomi pažymėtoje, saugioje ir be kliūčių erdvėje. Veikla skatina bendradarbiavimą, susikaupimą ir judesių tikslumą atliekant smulkius veiksmus.

Penkta veikla „Kempinių mūšis“: veikloje vaikai suskirstomi į dvi komandas ir žaidžia padalintoje aikštelėje. Kiekviena komanda gauna vienodą kiekį virtuvinių kempinių ir atsistoja savo pusėje. Per tam tikrą laiką vaikai stengiasi permesti kuo daugiau kempinių į priešininkų pusę. Laimi ta komanda, kuriai pavyksta įmesti daugiausia kempinių. Ši trumpa, aktyvi veikla skatina komandinį darbą, greitą reakciją, koordinaciją bei suteikia daug džiaugsmo ir energijos.

Uždaviniai	Pirma veikla „Tuk tuk medžio žaidynės“: pamokos metu siekiama supažindinti vaikus su žaidimo struktūra ir taisyklėmis, kad jie aiškiai suprastų veiklos eigą ir galėtų savarankiškai joje dalyvauti. Taip pat lavinami dėmesio išlaikymo, savireguliacijos ir judėjimo įgūdžiai, padedantys vaikams susikaupti, tinkamai reaguoti į situacijas ir aktyviai judėti. Daug dėmesio skiriama bendravimo ir komandinio darbo skatinimui, ugdant socialinį atsakomybės jausmą. Veikla organizuojama taip, kad kiekvienas vaikas – nepaisant individualių poreikių – turėtų galimybę saugiai ir aktyviai dalyvauti. Antra veikla „Pagauk lyderį“: pamokos metu siekiama, kad vaikai suprastų ir įsimintų žaidimo instrukcijas, kurios pateikiamos žodžiu ir vizualiai, pakartojant kelis kartus, kad būtų užtikrintas jų supratimas. Vaikai skatinami įvardyti kitų dalyvių vardus, taip ugdant bendravimo įgūdžius ir stiprinant tarpusavio
-------------------	---

	pažinimą. Veiklos eiga vizualizuojama naudojant PECS korteles ar piktogramas, padedančias lengviau prisiminti veiksmų seką. Prieš pradėdant žaidimą, suaugusieji demonstruoja veiklą vaidmenų žaidimo principu, kad vaikai galėtų aiškiai suprasti, ką ir kaip reikės daryti. Taip pamokoje siekiama lavinti vaikų dėmesingumą, socialinius gebėjimus, savarankiškumą ir gebėjimą orientuotis struktūruotoje veikloje. Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: šios veiklos uždaviniai yra ugdyti vaikų taiklumą, rankos ir akies koordinaciją bei bendrą motorinį valdymą per smagią, struktūruotą fizinę užduotį. Taip pat siekiama lavinti dėmesio koncentraciją ir gebėjimą laikytis instrukcijų, stiprinti bendravimo, bendradarbiavimo bei savireguliacijos įgūdžius. Pritaikius užduotį pagal individualius vaikų poreikius, skatinamas visų įsitraukimas, pasitikėjimas savimi ir pozityvus požiūris į judėjimą. Vaikai mokosi įsivertinti, pagirti kitus, siekti asmeninės pažangos ir patirti džiaugsmą veikloje. Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: veiklos metu, siekiama lavinti vaikų smulkiąją motoriką ir koordinaciją per žaidybines veiklas su pirštinėmis, skatinti bendradarbiavimą dirbant poroje, ugdyti gebėjimą laikytis paprastų instrukcijų ir žaidimo taisyklių. Taip pat siekiama stiprinti vaikų pasitikėjimą savimi, komunikacijos įgūdžius ir gebėjimą reflektuoti savo veiklą per pagyrimus, savęs įsivertinimą bei draugišką grįžtamąjį ryšį. Penkta veikla “Kempinių mūšis”: veiklos „Kempinių mūšis“ metu siekiama ugdyti vaikų komandinius gebėjimus, skatinti bendradarbiavimą ir tarpusavio palaikymą, lavinti rankos ir akies koordinaciją bei judesių tikslumą. Taip pat siekiama stiprinti vaikų gebėjimą laikytis taisyklių, savarankiškai dalyvauti struktūruotoje veikloje ir sąmoningai priimti sprendimus žaidimo metu. Užduotimis skatinamas fizinis aktyvumas, greita reakcija ir strateginis mąstymas, o per žaismingą veiklą ugdomi socialiniai bei emociniai įgūdžiai.
Įvadinė dalis	
Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”: dalyviai pradeda veiklą pasirinkdami vadovą. Vadovas atsistoja prie medžio, užsimerkia (pageidautina – užsidengia akis rankomis) ir garsiai skaičiuoja iki dešimties. Tuomet jis taria: „Einu jūsų ieškoti.“ Kol vadovas skaičiuoja, kiti dalyviai turi susirasti vietą ir pasislėpti. Vadovui pradėjus ieškoti, dalyviai bando nepastebėti sugrįžti prie medžio. Jei jiems tai pavyksta, jie garsiai sako: „Tuk! Tuk!“ ir pasako savo vardą. Jei vadovas pastebi ar suranda ką nors, jis pribėga prie medžio, sako: „Tuk! Tuk!“ ir įvardija tą dalyvį. Žaidimą laimi tie, kurių vadovas nesuranda. Dalyviams, kuriems sunku suprasti žodines instrukcijas, pateikite instrukcijų vaizdinę versiją. Esant poreikiui, dalyviams gali padėti asistentas, padedantis orientuotis aplinkoje. Tiems, kurie nemėgsta liesti	

šiurkščių paviršių, pasiūlykite mūvėti antpirščius arba naudoti objektą, kuriuo būtų galima paliesti medį (nosinaitę, gumos kamuoliuką ir pan.).

Antra veikla “Pagauk lyderį”: dalyviai sustoja ratu, o apskritimo centre stovi veiklos vadovas, laikantis kamuolį rankose. Vadovas meta kamuolį į orą ir garsiai pasako vieno iš dalyvių vardą. Įvardytas dalyvis tampa naujuoju vadovu ir stengiasi pagauti krentantį kamuolį, tuo metu kiti dalyviai išsiskirsto į skirtingas puses. Kai naujasis vadovas pagauna kamuolį, jis sušunka: „STOP!“ – visi dalyviai turi sustoti vietoje. Tada vadovas pasirenka vieną iš sustojusių vaikų, pasako jo vardą ir nurodo, kiek žingsnių – didelių ar mažų – reikia žengti iki to vaiko. Pavyzdžiui: „Petrai, man reikia trijų didelių žingsnių, kad tave pasiečiau.“ Tuomet vadovas prieina prie dalyvio ir meta kamuolį jam. Pasirinktas dalyvis turi pabandyti kamuolį pagauti. Kai kamuolys pagautas, naujasis vadovas vėl ištaria kito dalyvio vardą, meta kamuolį į orą, ir visa žaidimo seka kartojasi iš naujo.

Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: mokymo metu naudojami tiek žodiniai, tiek vizualiniai paaiškinimai, kurie kartojami kelis kartus, kad visi vaikai geriau suprastų veiklos eigą. Piktogramos ir žingsnis po žingsnio schemos padeda įtvirtinti veiksmų seką. Veiklos vadovas pirmiausia pats pademonstruoja užduotį, parodydamas tinkamą metimo techniką, o vėliau leidžia vaikams patiems pabandyti ir stebėti vieni kitus. Vaikai skatinami kartoti instrukcijas, rodyti veiksmus ir padėti draugams, taip stiprinant tarpusavio bendradarbiavimą. Veiklos sudėtingumas, pavyzdžiui, metimo atstumas ar daikto dydis, pritaikomas individualiems poreikiams, kad kiekvienas dalyvis galėtų sėkmingai įsitraukti. Visos veiklos metu svarbu nuolat teikti pagyrimus ir padrąsinimus, kad išlaikytume vaikų motyvaciją ir pasitikėjimą savimi.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: veiklos metu dalyviai suskirstomi į poras – vienas vaikas dėvi dideles pirštines (pvz., virtuvines ar kumštines), o kitas padeda surinktus objektus dėti į dubenį. Prieš prasidedant žaidimui, mokytojas paaiškina taisykles ir duoda starto signalą („Pirmyn!“ arba švilpuku). Vaikai su pirštinėmis bando surinkti kuo daugiau mažų objektų, tokių kaip gilės, kaštonai ar kamuoliukai, lavindami smulkiąją motoriką ir bendradarbiavimą. Laimi ta pora, kuri surenka daugiausia objektų. Maždaug po penkių minučių mokytojas gali paskelbti vaidmenų keitimą, kad abu vaikai išbandytų abi veiklas – ir rinkimą, ir padėjimą. Tai skatina teisingumą, įsitraukimą ir abipusį supratimą.

Penkta veikla “Kempinių mūšis”: mokymo strategija veiklai „Kempinių mūšis“ apima taisyklių paaiškinimą žodžiu – vaikams trumpai ir aiškiai pristatoma, kad aikštelė padalijama pusiau, o tikslas – per tam tikrą laiką permesti kuo daugiau kempinių į priešininkų pusę. Taisyklės sustiprinamos vaizdinėmis priemonėmis: galima naudoti diagramas ar pažymėti aikštelę kreida ar virve. Prieš veiklą mokytojas pademonstruoja metimo techniką ir kviečia vieną vaiką ar suaugusįjį parodyti žaidimo eigą vaidmenų žaidimo principu. Pabrėžiamas komandinis darbas – vaikai skatinami kartu sugalvoti geriausias metimo strategijas, palaikyti vieni kitus ir bendradarbiauti. Prieš pradedant, primenamos saugumo taisyklės, tokios kaip švelnus metimas ar draudimas taikytis į kitus. Visos veiklos metu svarbu palaikyti entuziazmą – mokytojas džiugiai reaguoja į kiekvieną sėkmingą metimą („Puikus metimas! Taip

ir toliau!). Žaidimui nustatomas aiškus laiko limitas, o apie likusį laiką informuojama iš anksto, kad būtų kuriama žaisminga įtampa ir išlaikomas vaikų įsitraukimas.

Pagrindinė veikla

Pirma veikla „Tuk tuk medžio žaidynės“: ši pamoka, pagrįsta žaidimo „Tuk tuk medžio žaidynės“ veikla, yra daugialypė, struktūruota ir įtraukianti. Ji skirta ne tik smagiam vaikų judėjimui, bet ir nuosekliam socialinių, pažintinių, emocinių bei fizinių gebėjimų ugdymui. Pamokos metu tikimasi, kad vaikai išmoks laikytis taisyklių, atpažinti veiklos seką, išlaikyti dėmesį ir gebėti savarankiškai ar su pagalba įsitraukti į bendrą veiklą. Jie turės galimybę patirti bendravimo džiaugsmą, susipažinti su bendraamžiais, lavinti gebėjimą atpažinti ir įvardinti kitus, taip stiprinant tarpusavio ryšius.

Antra veikla „Pagauk lyderį“: jei reikia, pakartotinai paaiškinkite taisykles ir nurodymus tol, kol vaikas aiškiai supras. Pastebėjus, kad dalyvis patiria sensorinį perkrūvį ar nerimą, pasiūlykite pasinaudoti „ramybės zona“. Jei vaikui sunku, suteikite pagalbą, skatinkite užduoti klausimus, jei kas nors neaišku. Svarbiausia – būti kantriems, palaikančiai reaguoti ir teikti padrąsinantį, švelnų grįžtamąjį ryšį.

Trečia veikla „Metimo į taikinį iššūkis“: veikla yra lengvai diferencijuojama pagal vaikų įgūdžių lygį ir individualius gebėjimus, kad kiekvienas dalyvis galėtų sėkmingai įsitraukti. Pradedantiesiems, ypač jaunesniems ar mažiau patyrusiems vaikams, naudojami didesni taikiniai, tokie kaip lankai ar kibirai, bei minkšti, lengvai sugriebiami daiktai. Atstumas iki taikinio trumpinamas, o metimui skiriama daugiau laiko – iki 1–2 minučių. Vidutinio lygio vaikams siūlomi standartiniai metimo objektai ir vidutinio dydžio taikiniai, su įprastu atstumu ir 1 minutės laiko limitu. Pažengusiems dalyviams taikiniai mažinami, naudojami sunkesni ar neįprasti objektai, atstumas didinamas, o laikas trumpinamas iki 30–45 sekundžių, siekiant skatinti greitą reakciją ir tikslumą. Vaikams su fizine negalia pritaikoma metimo padėtis – leidžiama mesti sėdint, naudojami pagalbiniai įrankiai, pavyzdžiui, lengvas metimo pagaliukas. Taikinio aukštis arba kampas taip pat koreguojami pagal poreikius. Vaikams su sensoriniais ypatumais siūlomi ryškūs, kontrastingi taikiniai ir objektai, mažinamas aplinkos triukšmas, pateikiamos aiškios, trumpai suformuluotos instrukcijos bei vizualiniai pavyzdžiai. Tokiu būdu veikla tampa prieinama ir motyvuojanti visiems vaikams, nepaisant jų gebėjimų ar poreikių.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: veikla lengvai pritaikoma įvairių gebėjimų vaikams. Pirštinės parenkamos pagal vaiko amžių ir motorinius gebėjimus – mažesnės pradedantiesiems, didesnės – pažengusiems. Vaikams su judėjimo sunkumais galima pradėti be pirštinių ar su viena, o vėliau palaipsniui didinti iššūkį. Vaikai poruojami taip, kad vienas galėtų padėti kitam, o prireikus skiriamas suaugęs pagalbininkas. Sensoriniams vaikams naudojami minkštesni kamuoliukai ir suteikiama poilsio zona. Vaikams, turintiems kalbinius ar dėmesio sunkumų, padeda vizualinės instrukcijos, vaidmenų demonstravimas ir trumpesnės užduotys su nuolatiniu padrąsinimu.

Penkta veikla „Kempinių mūšis“: mažesniems ar silpnesnę koordinaciją turintiems vaikams galima pasiūlyti didesnes kempines ar minkštus kamuoliukus, taip pat leisti mesti arčiau centro linijos, kad jiems būtų lengviau. Vaikams, turintiems judėjimo sutrikimų, rekomenduojama ne mesti, o ridenti kempinę – tai leidžia jiems dalyvauti pagal savo galimybes. Pažengusiems vaikams žaidimą galima padaryti sudėtingesnę padidinus metimo atstumą ar įtraukiant laiko apribojimus. Vaikams, turintiems sensorinių

jautrumą, siūlomos švelnios, nešiurkščios kempinės bei galimybė pasinaudoti sensorinėmis pertraukomis, jei jie pervargsta. Taip pat naudinga suporuoti skirtingų gebėjimų vaikus – tai skatina bendradarbiavimą ir tarpusavio pagalbą.

Refleksija, įsivertinimas

Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”: vertinant veiklą, svarbu stebėti vaikų įsitraukimą – kiek aktyviai jie dalyvauja ar, priešingai, rodo nenorą įsitraukti. Taip pat vertinamas taisyklių supratimas – ar vaikai supranta ir laikosi nurodymų. Kitas svarbus aspektas – emocinė savijauta: stebima bendra vaikų nuotaika ir jų komfortas veiklos metu. Galiausiai vertinama, ar vaikai laikosi nustatytų taisyklių bei susitarimų. Grįžtamasis ryšys turėtų būti teikiamas iš karto – pagyrimai, simboliniai apdovanojimai ar paprasti padaršiniai padeda sustiprinti pozityvią patirtį. Jei vaikas jaučiasi neramus ar susijaudinęs, rekomenduojama švelniai pasiūlyti pakeisti veiklos formą, pritaikyti ją arba pasinaudoti tylos/ramybės zona, jei reikia pertraukos.

Antra veikla “Pagauk lyderį”: pamokos pabaigoje skiriama laiko įsivertinimui ir refleksijai, kad vaikai galėtų apmąstyti savo patirtį ir įvardyti, kaip jiems sekėsi. Mokytojas padeda vaikams reflektuoti, užduodamas paprastus klausimus, tokius kaip: „Ką šiandien dariau geriausiai?“, „Kuris momentas man labiausiai patiko?“, „Kas buvo sunku?“ arba „Kaip jaučiausi žaidimo metu?“. Atsakymams padeda vaizdinės emocijų kortelės, mimikos pavyzdžiai ar simboliai. Vaikai taip pat gali parodyti ar pasakyti, ar norėtų žaisti dar kartą, ar viską suprato. Tokia refleksija ne tik stiprina vaikų savimone, bet ir leidžia mokytojui įvertinti jų emocinę būseną, įsitraukimą bei supratimą apie veiklą. Tai svarbi pamokos dalis, kuri padeda vaikams džiaugtis pasiekimais, ugdo gebėjimą įsivertinti ir formuoja teigiamą požiūrį į mokymąsi.

Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: vertinant vaikų veiklą, akcentuojamos pastangos, o ne tik rezultatai. Vaikai skatinami už susikaupimą, bendradarbiavimą ir atkaklumą, net jei nepavyko pataikyti į taikinį. Grįžtamasis ryšys teikiamas iš karto – draugiškai ir konkrečiai („Pabandyk taikyti aukščiau“, „Laikyk ranką tvirtiau“). Vaikai taip pat raginami įsivertinti ir pagirti vieni kitus. Vertinama pažanga pagal individualius gebėjimus – kiekvienas gauna motyvuojantį atsiliepimą, atitinkantį jo lygį. Tai stiprina pasitikėjimą savimi, skatina mokymąsi ir džiugų įsitraukimą.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: vertinant vaikų veiklą, svarbiausia – skatinti ir palaikyti jų motyvaciją. Reikia girti konkrečius veiksmus, pavyzdžiui: „Puikiai dirbote komandoje!“ ar „Šauniai rinkai kamuoliukus su pirštinėmis!“ Tokie pagyrimai stiprina vaikų pasitikėjimą savimi. Taip pat naudinga duoti švelnių pasiūlymų tobulėjimui, pavyzdžiui: „Pabandyk laikyti kamuoliuką abiem pirštinėmis – bus lengviau.“ Vaikus skatinama pastebėti ir vienas kitam išreikšti pagyrimą: „Pažiūrėk, kaip gerai tau sekasi padėti draugui!“ Po veiklos galima užduoti paprastus klausimus refleksijai: „Kas tau pavyko geriausiai?“ arba „Ką galėtume kitą kartą padaryti dar geriau?“ Tai ugdo savirefleksiją ir padeda vaikams augti.

Penkta veikla “Kempinių mūšis”: vertinimo strategija šioje veikloje orientuota į teigiamą grįžtamąjį ryšį ir savirefleksiją. Paprasti gestai, tokie kaip „penkiukai“ ar kumštukų palietimai, kartu su padaršinančiomis frazėmis („Puikus darbas, esi tikras kempinių metimo čempionas!“), padeda vaikams jaustis įvertintiems. Skatinama naudoti simbolinius apdovanojimus, pavyzdžiui, lipdukus ar prizus už „Geriausią komandą“ ar

„Taikliausią metimą“. Po veiklos vaikai susėda ratu ir gali vieni kitiems išsakyti pagyrimus – tai skatina bendruomeniškumą ir padeda mokytis vertinti kitų pastangas. Taip pat galima naudoti „pagyrimų stiklainį“, į kurį vaikai įmeta lapelius su komplimentais apie kitų vaikų pastangas. Visi šie metodai stiprina vaikų pasitikėjimą savimi, skatina savęs vertinimą ir socialinių įgūdžių ugdymą.

Priemonės, įranga, ištekliai

Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”:

- Vaizdiniai priminimai (kortelės, simboliai)
- Kūgiai (apibrėžti veiklos teritorijai)
- Triukšmą slopinančios ausinės (tiems, kuriems jų reikia)

Antra veikla “Pagauk lyderį”:

- Dalyvių vardai prisegamose kortelėse
- Vaizdiniai priminimai
- Spalvotos juostelės, vėliavėlės veiklos zonai pažymėti
- „Vienatvės/Tylos sala“ arba palapinė, kur dalyvis gali pasitraukti vienas, jei patiria sensorinę perkrovą.

Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”:

- Veikla vyksta lauke.
- Reikalingas taikiny.
- Naudojami lengvai sugriebiami daiktai, pvz., minkšti kamuoliukai ar maišeliai su minkšta medžiaga.
- Taikiny pažymimas atsižvelgiant į dalyvių ūgį.
- Pažymima vieta, iš kurios dalyviai atliks metimus.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“:

- Didelės pirštinės: virtuvinės ar megztos – po vieną porai.
- Maži objektai: gilės, kaštonai, minkšti kamuoliukai – lengvai sugriebiami.
- Dubuo ar indas: kiekvienai porai surinkti objektus.
- Erdvė: saugi, atvira vieta (kiemas, salė, klasė be kliūčių).

Pagalbinės priemonės:

- Vizualinės kortelės / plakatai: parodantys veiklos žingsnius.
- Demonstracinė zona: mokytojai pademonstruoti, kaip vykdyti užduotį.

Penkta veikla “Kempinių mūšis”:

- Aikštelės padalijimo priemonės: kūgiai, virvės ar kreida – aikštelės padalijimui į dvi dalis.
- Kempinės: virtuvinės, minkštos ir saugios – kiekis ir dydis pritaikomi pagal dalyvių skaičių.
- Laikmatis: laikrodžiai ar chronometrai – laiko sekimui žaidimo metu.
- Komandų žymekliai: spalvoti ženkliai, liemenės ar raiščiai komandoms atskirti.
- Saugumo priemonės: minkšti kilimėliai ar lygus paviršius saugumui užtikrinti.

	- Erdvės reikalavimai: pakankamai atvira ir saugi erdvė vaikams laisvai judėti bei mėtyti.
Rezultatai	
Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės” pamokos metu vaikai išmoks suprasti ir laikytis paprastų žaidimo taisyklių bei susitarimų, gebės išlaikyti dėmesį, sekti nurodymus ir prisitaikyti prie žaidimo tempo. Jie lavins savireguliacijos įgūdžius – mokysis laukti savo eilės, sustoti tinkamu momentu ir elgtis pagal susitarimus. Veikdami porose ar grupėse, vaikai ugdys bendradarbiavimo gebėjimus: palaikys vieni kitus, dalinsis atsakomybe, drąsiau bendraus ir įsitrauks į bendrą veiklą. Dėl aiškos struktūros, vaizdinių priemonių ir individualių pritaikymų veikloje sėkmingai dalyvaus ir tie vaikai, kuriems įprastai reikia papildomos pagalbos. Vaikai patirs sėkmę, pozityvias emocijas ir stiprins pasitikėjimą savimi, o visa veikla prisidės prie jų socialinio, emocinio ir pažintinio augimo. Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: vaikai gebės tiksliau mesti ir pataikyti į taikinį, pagerins rankos ir akies koordinaciją bei bendrą judesių valdymą. Jie supras ir laikysis žaidimo taisyklių, išmoks bendradarbiauti su bendraamžiais, laukti savo eilės ir geranoriškai reaguoti į kitų sėkmę. Mokiniai taip pat gebės įsivertinti savo pasiekimus, įvardyti, kas pavyko, ir ką norėtų patobulinti. Jie jausis labiau pasitikintys savimi, išmoks priimti padaršinimą ir pagirti kitą, o svarbiausia – patirs judėjimo džiaugsmą saugioje, visiems prieinamoje aplinkoje. Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: vaikai išmoks bendradarbiauti poroje, lavins smulkiąją motoriką bei akių-rankų koordinaciją, gebės laikytis veiklos struktūros ir taisyklių. Jie patirs sėkmę dirbdami kartu, ugdysis socialinius įgūdžius, tokiais kaip pagalba partneriui, bendravimas ir pagarbos jausmas. Pamoka padės stiprinti vaikų pasitikėjimą savimi, gebėjimą susikaupti, o žaidybinė forma leis mokytis per judesį ir džiaugsmą. Galutinis rezultatas – aktyvūs, įsitraukę, socialiai augantys vaikai, gebantys reflektuoti savo veiklą. Penkta veikla “Kempinių mūšis”: vaikai gebės dirbti komandoje, laikytis paprastų taisyklių, bendradarbiauti siekdami bendro tikslo ir pozityviai bendrauti su bendraamžiais. Vaikai lavins rankos ir akies koordinaciją, stiprins judesių tikslumą bei fizinį aktyvumą. Ši veikla skatina greitą reakciją, padeda ugdyti savikontrolę, dėmesio išlaikymą bei strateginį mąstymą. Be to, žaidimo forma padeda kurti džiugią emocinę aplinką, stiprina pasitikėjimą savimi ir motyvuoja aktyviai dalyvauti grupinėse veiklose.	
Apibendrinimas	Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”: vaikai išmoks veikti kaip komanda, gerbs kitų ribas, priims pagalbą ar patys ją pasiūlys. Taip stiprinami ne tik socialiniai ryšiai, bet ir empatija bei pasitikėjimas savimi. Refleksijos metu ugdomas gebėjimas įsivertinti, išreikšti nuomonę bei jausmus – tai svarbu formuojant sąmoningą mokymąsi ir emocinį raštingumą. Antra veikla “Pagauk lyderį”: pamokos „Pagauk lyderį“ metu vaikai mokysis suprasti ir laikytis žaidimo taisyklių, reaguoti į žodinius bei vizualinius signalus, įvardyti bendraamžių vardus, taip sustiprindami bendravimo ir socialinius įgūdžius. Žaisdami jie lavins dėmesingumą, savikontrolę, orientaciją erdvėje bei

	motorinius gebėjimus – bėgimą, metimą, gaudymą. Veikla ugdo pasitikėjimą savimi, skatina įsitraukimą ir emocinį saugumą. Tikimasi, kad vaikai aktyviai dalyvaus, laikysis instrukcijų, gebės sustoti pagal komandą ir bendradarbiaus su kitais. Pamoka padeda vaikams augti kaip sąmoningiems, savarankiškiems ir draugiškiems grupės nariams. Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: veiklos metu mokiniai lavins savo taiklumą, koordinaciją, dėmesingumą ir gebėjimą laikytis nurodymų. Veikla padeda stiprinti socialinius įgūdžius – bendravimą, bendradarbiavimą, gebėjimą padrausinti kitus ir priimti grįžtamąjį ryšį. Taip pat ugdomas savęs vertinimas, atkaklumas ir gebėjimas džiaugtis ne tik pergale, bet ir procesu. Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: pamoka suteikia vaikams galimybę mokytis per judesį, žaidimą ir bendradarbiavimą. Veikla lavina smulkiąją motoriką, koordinaciją, dėmesio sutelkimą bei komandinio darbo įgūdžius. Per linksmas užduotis su pirštinėmis vaikai mokosi padėti vieni kitiems, laikytis taisyklių ir džiaugtis bendra sėkme. Pamoka ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir ugdo pasitikėjimą savimi, savireguliaciją bei gebėjimą reflektuoti savo veiklą. Tai smagi ir prasminga patirtis, padedanti visapusiškai augti. Penkta veikla “Kempinių mūšis”: „Kempinių mūšio“ metu ugdomas komandinis darbas, metimo tikslumas, socialiniai įgūdžiai (eilės laukimas, bendravimas, sportiškumas). Veikla skatina strateginį mąstymą, įtraukia dalyvius ir palaiko jų susidomėjimą per visą žaidimo eigą.
Rekomendacijos	
Pirma veikla “Tuk tuk medžio žaidynės”: veiklą galima organizuoti poromis. Siekiant padidinti įtrauktį ir supratimą, skaičiavimą galima įvairinti naudojant daiktus, padedančius vizualiai suskaičiuoti. Prieš pradėdant žaidimą, svarbu supažindinti dalyvius su aplinka – rekomenduojama ją kartu apžiūrėti ir aptarti, kad vaikai jaustųsi saugiai. Taip pat veiklos eigą pravartu vizualiai pristatyti – parodyti, kas vyks, kokia tvarka ir ką reikės daryti. Šią veiklą galima pritaikyti ne tik lauke, bet ir klasėje. Tokiu atveju parenkamas konkretus objektas, pavyzdžiui, durys ar spintelė, prie kurio stovės veiklos vadovas. Jei vadovui saugiau, jis gali skaičiuoti atsisukęs nugarą į kitus dalyvius. Akių uždengimas rankomis nėra būtinas. Jeigu vadovas dar nežino visų vaikų vardų, galima paruošti dalyvių nuotraukas. Suradus vaiką, jo nuotrauka dedama į tam skirtą vietą – tai padės atpažinti ir įvardyti dalyvius aiškiau bei užtikrinčiau. Antra veikla “Pagauk lyderį”: veiklą galima organizuoti poromis – kiekvienas vaikas veikia su padedančiu suaugusiuoju ar bendraklasiu. Prieš pradėdant, supažindinkite dalyvius su aplinka, kurioje vyks veikla, paaiškinkite, kiek galima judėti, ką reiškia spalvotos juostelės ir vėliavėlės, bei kur yra rami vieta – „tylos/ramybės zona“, kurioje dalyvis galės pabūti vienas, jei prireiks nusiraminti. Prieš veiklą rekomenduojama pakartoti jos eigą ir taisykles, o jei reikia – pademonstruoti suaugusiesiems imituoju	

žaidimą. Taip pat veiklą galima organizuoti ne tik lauke, bet ir uždaroje erdvėje, pavyzdžiui, sporto salėje. Pažymėkite vietą, kur prasidės veikla, paruoškite ramybės zoną (pvz., palapinę ar kampelį), o dalyviams, kurių vardai sunkiau įsimenami, galima naudoti spalvotus marškinėlius ar prisegamas vardines korteles.

Trečia veikla “Metimo į taikinį iššūkis”: pamokos metu instrukcijos pateikiamos žodžiu ir vizualiai, su kartojimu, kad vaikai jas lengviau suprastų. Vadovas demonstruoja veiklą, naudojamos piktogramos ar veiklos eigos schemas. Vaikai skatinami kartoti instrukcijas, rodyti veiksmus, bendradarbiauti ir padėti vieni kitiems. Veiklos sudėtingumas pritaikomas pagal individualius gebėjimus – keičiant metimo atstumą, daikto dydį. Visos veiklos metu svarbu teikti pagyrimus ir palaikymą. Įsitraukimą skatina dalyvavimas paeiliui, padaršiniai, mažos grupės, žaisminga konkurencija ir muzika. Norint įtraukti visus, galima nuleisti taikinį, naudoti minkštesnius daiktus, sumažinti atstumą ar poruoti vaikus pagal poreikius. Dėmesys skiriamas ne tik tikslumui, bet ir pastangoms, kad kiekvienas vaikas jaustųsi sėkmingas ir priimtas.

Ketvirta veikla „Stipriųjų pirštinių iššūkis“: mokant šios veiklos, svarbu pateikti trumpos ir aiškios instrukcijas, naudojant tiek žodinius, tiek vizualinius signalus. Prieš pradedant, verta pademonstruoti, kaip dėvėti pirštines ir rinkti kamuoliukus – tai padeda vaikams suprasti veiksmų seką ir įgyti pasitikėjimo. Visos veiklos metu svarbu skatinti bendradarbiavimą, pagirti už pastangas ir padaršinti. Vaikams turi būti suteikta pakankamai laiko prisitaikyti, prireikus – padedant, bet kartu skatinant savarankiškumą. Jei reikia, veikla gali būti koreguojama – naudojamos mažesnės pirštinės, skiriami pagalbininkai ar siūlomos pertraukos. Svarbiausia – užtikrinti, kad visi vaikai galėtų dalyvauti su džiaugsmu ir sėkme. Įsitraukimą padidina galimybė patiems pasirinkti porininkus, keistis vaidmenimis ir įveikti smagius iššūkius, pavyzdžiui: „Kiek kamuoliukų surinksite per minutę?“ arba „Ar pavyks nesumesti nė vieno kamuoliuko?“. Kiekvienai porai galima sugalvoti komandos pavadinimą, kas kuria draugišką atmosferą. Vaikų pastangos įvertinamos lipdukais, pagyrimais ar šypsenomis, nepriklausomai nuo rezultato. Įtraukianti muzika padeda išlaikyti energiją ir pozityvią nuotaiką visos veiklos metu. Pritaikymo galimybės leidžia įtraukti visus vaikus: tiems, kuriems sunkiau valdyti judesius, galima naudoti mažesnes pirštines ar leisti naudoti rankas. Vaikams su sensoriniais iššūkiais tinka švelnesni kamuoliukai, galimybė daryti pertraukas. Skirtingų gebėjimų vaikai gali būti poruojami taip, kad palaikytų vieni kitus. Jei vaikų dėmesys greitai išsisklaido, veiklą galima trumpinti, dažniau girti ir skatinti.

Penkta veikla “Kempinių mūšis”: prieš žaidimą būtina aiškiai ir trumpai paaiškinti taisykles tiek žodžiu, tiek vizualiai. Vaikams primenama žaisti saugiai – mesti švelniai, nesusidurti. Veiklos metu mokytojas stebi dalyvius, skatina laikytis taisyklių ir giria už komandinį darbą. Naudojami aiškūs ženklai (pvz., švilpukas) padeda palaikyti struktūrą. Rekomenduojama subalansuoti komandas ir riboti dalyvių skaičių grupėse. Įsitraukimą didina žaidybiniai elementai: komandos gali sugalvoti skanduotes, metimus atlikti su iššūkiais (pvz., šuoliukais ar bėgimu), rungtis trumpuose raunduose, skaičiuoti rezultatus vizualiai. Muzika taip pat kuria smagią atmosferą. Veikla lengvai pritaikoma: vaikams su judėjimo sunkumais – trumpesnis atstumas ar ridenimas, sensoriniams – minkštos kempinės, jautriems – ramioje erdvėje.

Mažesniems vaikams – didesnės kempinės ir artimesni metimai, pažengusiems – laiko iššūkiai. Jei reikia, galima skirti padedantį porininką.

6.2. Pamokos planas - Interaktyvūs tyrinėtojai: žaidimai smagiam bendravimui

Tikslinė grupė	Pagrindinė tikslinė grupė: pradinio ugdymo mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>) Antrinė tikslinė grupė: mokytojai, veiklos vadovai, tokio paties amžiaus neurotipiniai vaikai.
Mokymosi tikslai	Šios veiklos reikšmingai prisideda prie vaikų esminių kompetencijų ugdymo įvairiose raidos srityse. Atlikdami užduotis, vaikai mokosi stebėti ir atpažinti aplinkoje esančius objektus bei ženklus, taip lavindami pastabumą ir vizualinės analizės gebėjimus. Bendradarbiaudami su bendraamžiais jie stiprina socialinius ir komandinius įgūdžius – mokosi laikytis eilės, bendradarbiauti ir dirbti komandoje. Taip pat formuojami savireguliacijos gebėjimai, t. y. gebėjimas laikytis nurodymų, kontroliuoti impulsyvų elgesį ir prisitaikyti prie situacijos. Fizinis aktyvumas skatina smulkiosios ir stambiosios motorikos, koordinacijos bei pusiausvyros raidą. Atliekant užduotis, orientuotas į klausą, stiprinami dėmesio koncentracijos ir girdimojo suvokimo gebėjimai. Judėjimas tampa ne tik fizinės veiklos forma, bet ir kūrybiškumo bei emocinės saviraiškos priemone. Be to, per šias veiklas vaikai gilina aplinkos pažinimą, ugdo atsakingą požiūrį į gamtą, bei jos išsaugojimą.
Užsiėmimo vieta	Ugdymo įstaigos kiemas, sporto salė, sporto aikštelė, aplin įstaigą esantis parkas ar miškas.
Kompetencijos	Komunikavimo. Kūrybiškumo. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.
Pamokos santrauka	Pirma veikla „Lobio paieška“: pamokos metu vaikai ieškos gamtos objektų pagal korteles ar užuominas, dirbdami poromis ar grupėse. Veikla lavins sensorinius pojūčius, daiktų atpažinimą, bendradarbiavimo įgūdžius ir savireguliaciją. Kūrybinė užduotis stiprins saviraišką, o refleksijos dalis padės įvertinti patirtį ir emocijas. Antra veikla „Šok ir sustink“: pamokos metu vaikai šoks laisvai pagal muziką ir sustings įvairiose žaismingose pozose muzikai sustojus. Veikla skatins judėjimą, kūrybiškumą, dėmesingumą ir klausymosi įgūdžius. Naudojant paprastas taisykles, demonstravimą ir teigiamą pastiprinimą, vaikai aktyviai dalyvaus ir patirs džiaugsmą per judesį.

	Trečia veikla „Gamtos Bingo“: gamtos bingo veiklą galima lengvai pritaikyti įvairaus amžiaus ir gebėjimų vaikams, pridedant kūrybiškų elementų. Vienas būdas – naudoti taktilinius žymeklius, tokius kaip lipdukai ar antspaudukai, kuriuos vaikai klijuos ant savo kortelių, kai suras objektą. Taip pat galima organizuoti komandinius žaidimus, kur vaikai dirbs poromis ar mažose grupelėse, bendraus ir padės vieni kitiems, o tai ypač naudinga jaunesniems ar papildomos pagalbos reikalaujantiems vaikams. Veiklos supaprastinimui tinka spalvų bingo – kortelėse pateikiamos spalvos, o vaikai ieškos gamtoje objektų, atitinkančių kiekvieną spalvą, pvz., žalias lapas, ruda žievė. Sensorinis bingo leis vaikams ieškoti objektų pagal pojūčius, pavyzdžiui, kažko minkšto, šiurkštaus ar kvapnaus, kas padeda lavinti sensorinį suvokimą. Vyresniems vaikams arba aplinkose, kur objektų rinkti negalima, siūlomas foto bingo variantas – naudojami fotoaparatai ar telefonai, kad būtų galima nufotografuoti surastus objektus. Veiklos korteles galima pritaikyti pagal sezoną. Pavasarį vaikai ieškos žiedų, šviežių lapų ar vabzdžių, vasarą – žolės, drugelių ar saulės. Rudenį jie ieškos spalvotų lapų, gilės ar kankorėžių, o žiemą – sniego, šerkšno ar gyvūnų pėdsakų. Tokie pritaikymai padeda vaikams geriau pažinti metų laikus ir supančią gamtą. Ketvirta veikla „Saimonas sako“: prieš pradedant žaidimą, vaikams paprastai ir aiškiai paaiškinkite taisykles: „Kai pasakau ‘Simonas sako’ ir parodau kortelę – jūs atliekate veiksmą, kuris pavaizduotas kortelėje. Bet jeigu nepradedu nuo ‘Simonas sako’ – tuomet veiksmo neatliekame!“ Parodykite keletą pavyzdinių kortelių, kad vaikai suprastų, kaip atrodo skirtingi veiksmai ir galėtų susieti girdimą komandą su vaizdiniu ženklu. Pademonstruokite, kaip veikia vaizdinės kortelės: laikykite kortelę su veiksmu, pavyzdžiui, šokinėjimu ant vienos kojos, ir sakykite: „Simonas sako – šokinėk ant vienos kojos.“ Vėliau parodykite tą pačią ar kitą kortelę be frazės „Simonas sako“ – taip vaikams taps aišku, kad šiuo atveju veiksmo atlikti nereikia. Kelios praktinės repeticijos padės vaikams geriau suprasti ir įsiminti žaidimo taisykles.
Pasiruošimas	
Pirma veikla „Lobio paieška“: tiriamosios veiklos metu galima paslėpti įvairius daiktus, pavyzdžiui, lapus ar akmenėlius, skirtingose vietose – lauke tarp krūmų, šakų ar žolėje, o vidaus erdvėje – kambario kampuose, spintelėse ar kitose vietose. Siekiant lavinti vaikų vizualinį suvokimą, rekomenduojama naudoti skirtingų dydžių, formų ir spalvų daiktus. Papildomai galima sukurti vizualines korteles arba kontrolinius sąrašus su daiktų nuotraukomis, kuriuos vaikai turės surasti. Šias priemones patariama laminuoti, kad jos būtų patvaresnės. Vaikus tikslinga suskirstyti į poras ar mažas grupes ir kiekvienai skirti konkrečias užduotis – pavyzdžiui, ieškoti tam tikrų objektų arba tyrinėti skirtingas vietas. Kiekvienai porai galima duoti indą radiniams rinkti, o šalia įrengti „registracijos“ stotelę, kurioje būtų fiksuojami	

veiklos rezultatai. Toks veiklos organizavimas padeda lavinti komandinius įgūdžius, stiprina atsakomybę ir palaiko vaikų įsitraukimą.

Antra veikla „Šok ir sustink“: prieš veiklą paruoškite muziką – pasirinkite vaikams tinkamą, ritmingą grojaraštį ir įsitikinkite, kad garsas nėra per stiprus. Pristatydami užduotį, aiškiai paaiškinkite taisykles: „Šokite laisvai, kai groja muzika. Kai muzika sustoja – sustinkite vietoje.“ Pademonstruokite, kaip tai atrodo, ir paskatinkite vaikus būti kūrybingais, pasirenkant juokingas ar žaismingas pozas.

Trečia veikla „Gamtos Bingo“: paruoškite bingo korteles: sukurkite 5x5 dydžio bingo korteles su gamtos objektais, tokiais kaip gėlės, akmenukai, debesys ar vabzdžiai. Paaiškinkite taisykles ir ribas: paaiškinkite vaikams, kad jie turi surasti ir pažymėti kortelėje nurodytus objektus, kai juos pastebi. Laimėsi, kai surasi eilutę, stulpelį arba įstrižainę.

Ketvirta veikla „Saimonas sako“: pasirinkite saugią, erdvią vietą viduje ar lauke, kur vaikai galėtų laisvai judėti. Pažymėkite veiklos ribas (jei reikia) kūgiais ar juostelėmis. Paruoškite vaizdines veiksmų korteles (pvz., ploti, šokinėti, suktis) ir įdėkite jas į segtuvą ar nešiojamą lentelę. Jei grupė didesnė – naudokite rodyklę ar žymeklį, kad būtų lengviau parodyti veiksmą. Galite įjungti ramią foninę muziką žaismingai atmosferai sukurti. Turėkite pasiruoštą veiksmų sąrašą, kad žaidimas vyktų sklandžiai.

Uždaviniai

Pirma veikla „Lobio paieška“: šios pamokos metu siekiama kelių svarbių ugdymo uždavinių. Vaikai skatinami tyrinėti aplinką pasitelkiant įvairius pojūčius – liečiant skirtingos tekstūros objektus, užuodžiant kvapus ar klausantis garsų. Taip lavinami jų sensoriniai gebėjimai. Taip pat, vaikai mokosi atpažinti ir klasifikuoti daiktus, ieškodami konkrečių objektų gamtinėje aplinkoje pagal pateiktas korteles ar užuominas. Dirbdami porose ar mažose grupėse, jie stiprina bendradarbiavimo įgūdžius, o atlikdami užduotis pagal nurodymus – ugdo dėmesingumą ir savireguliaciją. Pamokoje taip pat skatinamas kūrybiškumas, kai vaikai kuria koliažus ar figūras iš rastų daiktų, ir suteikiama džiugi, pozityvi patirtis, stiprinanti jų ryšį su gamta ir bendruomene.

Antra veikla „Šok ir sustink“: pamokos metu siekiama kelių ugdymo uždavinių. Vaikai mokysis klausytis ir reaguoti į garsinius signalus, lavins dėmesingumą bei gebėjimą susikaupti. Šokdami pagal muziką ir sustingdami, kai ji sustoja, jie ugdys savikontrolę, kūno koordinaciją ir pusiausvyrą. Veikla taip pat skatins kūrybiškumą, nes vaikai galės laisvai interpretuoti judesius ir pozas. Dirbdami grupėje, jie mokysis bendradarbiauti ir laikytis paprastų taisyklių, o teigiamas pastiprinimas padės stiprinti pasitikėjimą savimi ir motyvaciją.

Trečia veikla „Gamtos Bingo“: veiklos metu vaikai mokosi atpažinti gamtos objektus, stebėti jų savybes (spalvą, formą, tekstūrą), klausytis aplinkos garsų ir tyrinėti smulkias detales naudodami didinamuosius stiklus. Skatinamas bendradarbiavimas, pagalba vieni kitiems ir atsakingas elgesys gamtoje –

	stebėti, bet neliesti ar neardyti. Ugdomas dėmesys, kantrybė, ekologinis sąmoningumas ir džiaugsmas pažinti aplinką. Ketvirta veikla“ Saimonas sako“: šios pamokos veikla siekiama padėti vaikams lavinti dėmesio sutelkimą, klausymosi ir reagavimo į garsines bei vaizdines užuominas įgūdžius, stiprinti gebėjimą sekti instrukcijas ir atskirti, kada reikia veikti, o kada – susilaikyti. Taip pat siekiama skatinti vaikų judėjimą, koordinaciją bei kūno kontrolę per smagią ir struktūruotą veiklą. Žaidimo forma ugdomas pasitikėjimas savimi, gebėjimas laukti savo eilės, veikti grupėje, o kartu – patiriamas džiaugsmas iš aktyvaus dalyvavimo.
Įvadinė dalis	
Pirma veikla „Lobio paieška“: pamoką pradėkite paaiškindami užduotį: „Šiandien ieškosime lobio! Jūsų tikslas – surasti kortelėse pavaizduotus daiktus, pavyzdžiui, lapus, akmenėlius ar kitus gamtos objektus.“ Paskatinkite dirbti poromis, žymėti rastus daiktus kortelėse ir dėti juos į maišelį ar krepšelį. Kai paaiškinate taisykles, pradėkite veiklą. Jei pastebite, kad vaikams sunkiai sekasi atlikti užduotį, padėkite jiems klausimais, pavyzdžiui: „Ar jau pažiūrėjai po tuo krūmu?“ ar „Gal geltonas lapas yra prie medžio?“ Antra veikla „Šok ir sustink“: pamoką pradėkite įjungdami muziką ir paaiškindami žaidimo taisykles. Pakvieskite vaikus šokti. Jei reikia, parodykite keletą judesių pavyzdžių arba pasiūlykite linksmus judesius, pavyzdžiui, suktis ar šokinėti. Atsitiktiniais momentais sustabdykite muziką – tai ženklas vaikams sustingti pasirinktoje pozoje. Padarykite tai žaismingai, pasiūlydami temines pozas, tokias kaip „medis“ ar „superherojus“. Jei reikia, priminkite taisykles ar pagirkite už puikų sustingimą. Vėl įjunkite muziką ir kelis kartus pakartokite procesą, kad išlaikytumėte vaikų dėmesį ir susidomėjimą. Stebėkite jų nuovargį ir, jei reikia, sulėtinkite tempą. Žaidimą užbaikite paskutiniu sustingimu ir pasveikinkite visus dalyvius, naudodami teigiamą pastiprinimą – pagirkite už pastangas, kūrybiškumą ir dalyvavimą. Trečia veikla „Gamtos Bingo“: prieš pradėdami gamtos bingo veiklą, išdalinkite kiekvienam vaikui arba porai bingo korteles, pieštuką ar žymeklį bei rašymo pagrindą, pvz., segtuvą. Parodykite pavyzdžių, ką jie turės surasti. Priminkite saugumo taisykles – vaikai turi likti pažymėtoje teritorijoje, elgtis atsargiai ir gerbti gamtą. Leiskite dirbti komandomis, ar individualiai, jei jie to pageidauja, skatinkite padėti vieni kitiems. Skatinkite vaikus ne tik ieškoti, bet ir klausytis aplinkos garsų, pavyzdžiui, paukščių čiulbėjimo. Kai surandamas objektas, paskatinkite apibūdinti jo savybes – spalvą, formą ar kitus pastebimus bruožus. Jei naudojami didinamieji stiklai, paraginkite vaikus tyrinėti smulkesnes detales – vabzdžius, lapus ar medžio žievę, taip skatinant jų smalsumą ir įsitraukimą. Visos veiklos metu priminkite pagarbiai elgtis su gamta – stebėti, bet neliesti ir neardyti. Gėlę galima apžiūrėti iš arti, bet jos nenuskinti, o vabzdį – stebėti, bet neliesti. Ketvirta veikla“ Saimonas sako“: žaidimą pradėkite sakydami: „Simonas sako...“ ir parodykite atitinkamą veiksmą vaizduojančią kortelę, kad visi vaikai ją aiškiai matytų. Tai padės vaikams lengviau suprasti instrukcijas – jie galės tiek girdėti, tiek matyti, ką reikia daryti. Skirkite keletą sekundžių, kad vaikai galėtų atlikti veiksmą, ir tuomet pereikite prie kito. Vizualinius ženklus įveskite palaipsniui – pradėkite nuo paprastų veiksmų, ypač jei vaikai dar nepažįsta žaidimo struktūros. Kai jie įpras naudotis	

kortelėmis ir supras žaidimo eigą, galima pereiti prie sudėtingesnių judesių. Pavyzdžiui: „Simonas sako... plok rankomis“ – rodoma kortelė su plojančiomis rankomis; „Simonas sako... suktis ratu“ – kortelė su besisukančio žmogaus figūra; „Simonas sako... šokinėk aukštyrėn žemyn“ – kortelė su šokančia figūra; „Simonas sako... paliesk nosį“ – kortelė su veidu ir pirštu prie nosies. Toks derinys – aiški komanda ir vizualus ženklas – padeda vaikams geriau susikaupti, suprasti ir aktyviai dalyvauti.

Pagrindinė veikla

Pirma veikla „Lobio paieška“: kad veiklos būtų įtraukios ir pritaikytos visiems vaikams, ypač tiems, kurie turi ASS, svarbu laikytis kelių principų. Dirbkite mažose grupėse (3–4 vaikai), kad būtų lengviau skirti dėmesį kiekvienam ir sumažinti sensorinę perkrovą. Naudokite aiškius perėjimo signalus – laikmačius, skambučius ar plojimus – ir skirkite papildomo laiko tiems, kuriems sunkiau prisitaikyti prie pokyčių. Sukurkite ramią erdvę savireguliacijai su sensoriniais žaislais ar ausinėmis, kad vaikai galėtų nusiraminti. Palaikykite struktūruotą aplinką su aiškiomis taisyklėmis ir vizualiniais tvarkaraščiais, kurie padeda vaikams jaustis saugiai. Naudokite teigiamą pastiprinimą – lipdukus, žodinius pagyrimus – kad skatintumėte pastangas ir bendradarbiavimą. Veiklas pristatykite su paprastais vizualiniais pasakojimais, o pasirinkimai pagal vaikų pomėgius padės sustiprinti jų įsitraukimą ir motyvaciją.

Antra veikla „Šok ir sustink“: pamokos metu šokio veiklą galima pajvairinti įvairiais kūrybiniais elementais, kurie ne tik suteikia vaikams džiaugsmo, bet ir lavina svarbius įgūdžius. Vienas iš būdų – naudoti šalikėlius ar juosteles, kurie sustiprina sensorinę patirtį ir įtraukia įvairius pojūčius. Šokį galima papildyti teminėmis užduotimis, pavyzdžiui, „šok kaip liūtas“ ar „šok džiaugsmingai“, kurios padeda vaikams susieti judesį su gyvūnų savybėmis ar emocijomis. Baigus judesį, vaikai skatinami sustingti pozoje, atitinkančioje pasirinktą temą. Siekiant ugdyti bendradarbiavimo ir imitacijos gebėjimus, vaikai gali būti suporuojami: vienas sustingsta, kitas atkartoja jo pozą. Taip pat galima pasiūlyti visiems sustingti vienodoje pozoje, pavyzdžiui, su pakeltomis rankomis ar konkrečioje „statulos“ pozoje – „robotas“, „medis“ ir pan. Norint lavinti erdvinį suvokimą, kiekvienam vaikui galima skirti individualią šokio zoną, pažymėtą lanku ar kita vizualine priemone. Papildomai galima skatinti vaikus sustingti sudėtingesnėse pozose, pavyzdžiui, stovint ant vienos kojos, taip stiprinant pusiausvyrą ir kūno kontrolę. Kintantis muzikos tempas tampa puikia priemone lavinti judesių valdymą, dėmesingumą bei gebėjimą prisitaikyti prie ritmo. Šie kūrybiniai elementai suteikia pamokai dinamiškumą ir padeda užtikrinti vaikų įsitraukimą bei mokymosi efektyvumą.

Trečia veikla „Gamtos Bingo“: pamokos pagrindinė veikla – gamtos bingo paieška – padeda vaikams lavinti stebėjimą, dėmesio išlaikymą, kūrybiškumą ir bendradarbiavimą. Veikla pristatoma entuziastingai, įtraukiant kūrybinius iššūkius („Kas suras mažiausią lapą?“), interaktyvius klausimus ir atradimo momentus. Siekiant išlaikyti susidomėjimą, naudojami laiko priminimai. Veikla pritaikoma visiems vaikams: dirbama mažose grupėse, naudojamos vaizdinės instrukcijos, sensoriniai įrankiai (ausinės, pirštinės), rami zona nusiraminti. Vaikai suporuojami su padedančiu bendraamžiu ar suaugusiuoju, naudojamos supaprastintos kortelės, o prieš veiklą pristatoma aplinka.

Ketvirta veikla „Simonas sako“: pamokos metu vaikai dalyvaus žaidybiniame veikloje „Simonas sako“, kurios metu mokysis reaguoti į žodines ir vaizdines komandas. Mokytojas rodys veiksmų korteles (pvz., „plok rankomis“, „sukis“, „šokinėk“) ir sakys komandas, prasidedančias fraze „Simonas sako“. Vaikai

atliks veiksmus tik tada, kai išgirs šią frazę – taip bus ugdomas dėmesingumas ir impulsų kontrolė. Veikla bus papildyta įvairiais įtraukimo elementais – nuotaikinga muzika, garsiniais efektais (pvz., plojimai, gyvūnų garsai) ir paprastais rekvizitais, tokiais kaip šalikėliai ar kamuoliukai, kurie paskatins fizinį aktyvumą ir sensorinį įsitraukimą. Vaikai veiks tiek individualiai, tiek poromis, galės pasiūlyti savo judesių idėjų ar pakaitomis tapti „Simonais“. Prireikus bus teikiamas fizinis palaikymas ir vizualinė pagalba. Veikla bus pritaikyta vaikų amžiui bei gebėjimams, palaipsniui pereinant nuo lengvesnių veiksmų prie sudėtingesnių.

Alternatyvos veikloje	- Naudokite gamtos garsus, gyvūnų garsus ar įdomius garso efektus (pvz., lietus, bangos, širdies plakimas). Sustojus garsui – sustingti. Tai ramina ir tinka vaikams, jautriems garsams. - Vietoj muzikos naudokite būgną, tambūriną ar plojimus. Vaikai juda, kai girdimi ritmai, ir sustingsta, kai jie nustoja – ritmų tempas gali būti keičiamas. - Kurkite paprastą istoriją, kurioje vaikai vaidina skirtingus veikėjus. Pvz., „Dabar mes – džiunglių gyvūnai, judame kaip beždžionėlės!“ Sustojus istorijai – sustingti. - Naudokite žibintuvėlį ar kitą šviesos šaltinį tamsesnėje patalpoje. Kai šviesa išsijungia – judama, kai įsijungia – sustingstama. Tai puiki vizualinė alternatyva. - Naudokite spalvų korteles ar vėliavėles kaip signalus – pvz., žalia reiškia „judėk“, raudona – „sustink“. Galima keisti spalvas greičiau ar lėčiau, kad padidėtų iššūkis.
------------------------------	--

Refleksija, įsivertinimas

Pirma veikla „Lobio paieška“: įsivertinimo ir refleksijos metu vaikai skatinami apmąstyti savo veiklą bei pažangą po pamokos. Reflektuodami jie aptaria, kaip sekėsi atlikti užduotis, ką pastebėjo, kas jiems patiko ar buvo sudėtinga. Vaikų savęs vertinimas grindžiamas keliais pagrindiniais aspektais: dalyvavimu, bendradarbiavimu, daiktų atpažinimu, užduoties atlikimu, įsitraukimu, pritaikymų naudojimu bei elgesio reguliavimu. Po veiklos kiekvienas vaikas gali pasirinkti sakinį ar piktogramą, atspindinčią jo patirtį (pvz., „Man patiko ieškoti lapų“, „Norėčiau kitą kartą rasti daugiau“). Mokytojas skatina refleksiją teikdamas grįžtamąjį ryšį per „pagyrimus“ („Puikiai suradai geltoną lapą!“), „bendradarbiavimo skatinimą“ („Gražiai dirbate kartu!“), „užuominas“ („Pažiūrėk po krūmu“), „refleksiją“ („Koks buvo tavo mėgstamiausias radinys?“) ir „pasiekimų įvertinimą“ („Puikus darbas – tiek daug suradai!“). Tokia refleksija padeda vaikams suprasti savo stipriąsias puses, pasidžiaugti pasiekimais ir ugdo gebėjimą sąmoningai vertinti savo veiklą.

Antra veikla „Šok ir sustink“ vertinimo kriterijai: įsivertinimo ir refleksijos metu vaikai apmąsto savo dalyvavimą šokio veikloje. Jie įsivertina, ar aktyviai šoko, reagavo į muziką, ar gebėjo išlaikyti dėmesį ir laikytis instrukcijų. Vaikai taip pat apsveria, kaip sekėsi bendradarbiauti, dalintis erdve ir laukti eilės. Reflektuojama apie motorinius gebėjimus – ar pavyko išlaikyti pusiausvyrą, atlikti judesius sklandžiai, bei apie emocinę raišką ir kūrybiškumą – ar drąsiai reiškė emocijas ir sugalvojo originalių pozų. Mokytojas padeda vaikams įvardyti, kas jiems patiko, kas sekėsi, ką norėtų patobulinti. Naudojamos emocijų

kortelės, sakiniai ar paprasti simboliai. Grįžtamasis ryšys teikiamas žaislingai, pavyzdžiui: „Tu esi Šokantis Tigras!“ ar „Sustingai kaip superherojus!“. Tokia refleksija padeda vaikams geriau suprasti savo pasiekimus ir skatina tolesnį įsitraukimą.

Trečia veikla „Gamtos Bingo“: pamokos pabaigoje rekomenduojama skirti laiko pozityviai ir prasmingai veiklos užbaigimo daliai. Pradėkite nuo trumpos apdovanojimų ceremonijos, kurios metu kiekvienam vaikui įteiksite simbolinį „Gamtos tyrinėtojo“ medalį ar sertifikatą su žaisminga nominacija, pavyzdžiui, „Uolienu radimo meistras“ ar „Akyčiausias stebėtojas“. Tai sustiprins vaikų pasididžiavimo jausmą ir įprasmins jų pastangas. Pasinaudokite „Emocijų termometru“ arba spalvotais lipdukais ir pakvieskite vaikus pažymėti, kaip jie jautėsi veiklos metu – tai padės lavinti emocinį sąmoningumą. Jei buvo fotografuota, parodykite keletą smagių akimirkų ir, jei pageidaujate, pradėkite kurti bendrą „Gamtos nuotykių albumą“. Pamoką užbaikite grįžtamojo ryšio siena – pakvieskite vaikus klijuoti lipdukus ar piešinėlius prie labiausiai patikusių veiklų ar objektų. Tai leis vizualiai įvertinti bendrą patirtį ir suteiks mokytojui naudingų įžvalgų apie vaikų įsitraukimą bei pomėgius.

Ketvirta veikla „Saimonas sako“: refleksijai po veiklų galima pasitelkti vizualius ir žaismingus metodus, padedančius vaikams išreikšti emocijas bei apžvelgti dienos įspūdžius. Emocijų spektras su veidukais leidžia pažymėti, kaip vaikai jautėsi kiekvienos veiklos metu, o nuotaikos termometras padeda stebėti jų energijos lygį. Žaidimų laiko juosta lentos formatu padeda vaikams struktūruotai peržvelgti dieną, klijuojant lipdukus prie labiausiai patikusių veiklų. Jaustukai – emocijų kortelės – leidžia smagiai ir paprastai įvardyti jausmus po žaidimų. Atminties galerija, kur vaikai piešia ar rašo mėgstamiausią dienos momentą, skatina asmeninę refleksiją ir dalijimąsi įspūdžiais su bendraamžiais.

Priemonės, įranga, ištekliai	Pirma veikla „Lobio paieška“: - Gamtiniai objektai: tai gali būti lapai, gėlės, akmenukai, šakelės, kankorėžiai, plunksnos, dažyti akmenėliai, gilės ar bet kokie kiti gamtoje randami daiktai. Alternatyviai galite naudoti smulkius žaislus ar buityje esančius daiktus. - Vizualinės kortelės ar sąrašai: paruoškite korteles arba kontrolinius sąrašus su daiktų, kuriuos reikia rasti, paveikslėliais. Tai gali būti paprasti, spalvingi piešiniai arba tikros objektų nuotraukos. Lauko veiklai rekomenduojama korteles laminuoti. - Indai ar maišeliai: skirti surinkti rastus daiktus (pvz., mažos pintinėlės, popieriniai ar drobiniai maišeliai). - Papildomi rekvizitai (neprivaloma): padidinimo stiklai, žnyplės, kibirėliai papildomam sensoriniam ar tyrinėjimo potyriui. Antra veikla „Šok ir sustink“: - Muzikos grotuvas (Bluetooth kolonėlė, radijas arba telefonas/planšetė su garsiakalbiais); - Grojaraštis su nuotaikinga muzika (įsitikinkite, kad dainos tinkamos vaikams ir įtraukiančios); Trečia veikla „Gamtos Bingo“:
--	---

	- Bingo kortelės su gamtos objektais (nuotraukomis arba žodžiais), rašikliai ar žymekliai, kuriais vaikai žymės objektus. - Segtuvai arba laikikliai – patogiam kortelių laikymui ir rašymui lauke. - Maišeliai gamtos radiniams – pvz., lapams, akmenėliams. - Ribų žymekliai žaidimo teritorijai – kūgiai, juostelės ar vėliavėlės veiklos zonos pažymėjimui. - Jutiminiai tyrinėjimo įrankiai – didinamieji stiklai, žiūronai ar kitos priemonės geresniam objektų stebėjimui. Ketvirta veikla“ Saimonas sako“: - Vaizdinės kortelės – laminuotos su aiškiais veiksmų paveikslėliais (plojimas, sukimasis, šokinėjimas ir kt.). - Nešiojama lenta arba segtuvas – kortelėms laikyti ir rodyti. - Erdvė judėjimui – saugi, atvira zona be kliūčių (viduje ar lauke). - Minkšti grindų kilimėliai – papildomam saugumui aktyvių veiksmų metu. - Veiksmų sąrašas – suplanuotoms komandoms sekti. - Muzikos grotuvas (nebūtina) – švelniai foninei nuotakai sukurti.
Apibendrinimas	Pirma veikla „Lobio paieška“: ši veikla apjungia mokymąsi su judėjimu, žaidimu ir tyrinėjimu, o tai padeda vaikams natūraliai įsitraukti ir mokytis per patirtį. Dirbant mažose grupėse, kiekvienas vaikas gauna daugiau individualaus dėmesio, o tai ypač svarbu vaikams, turintiems ASS. Aiški struktūra, vizualiniai tvarkaraščiai ir perėjimo signalai padeda sumažinti nerimą, suteikia saugumo jausmą ir leidžia lengviau orientuotis veikloje. Veikla stiprina vaikų dėmesio išlaikymo, socialinius, sensorinius ir savireguliacijos gebėjimus. Galimybė rinktis pagal pomėgius ir gauti teigiamą pastiprinimą (pvz., pagyrimą ar lipduką) motyvuoja vaikus aktyviai dalyvauti ir bendradarbiauti. Antra veikla „Šok ir sustink“: veiklos metu vaikai ugdo daugybę svarbių gebėjimų, derindami judėjimą su kūrybiškumu ir bendradarbiavimu. Jie mokosi reikšti emocijas per judesį, atpažinti bei imituoti gyvūnų judesius ir nuotaikas, o tai stiprina emocinį intelektą ir vaizduotę. Teminės užduotys, tokios kaip „šok kaip liūtas“ ar „šok džiaugsmingai“, padeda susieti judesį su konkrečia emocija ar vaizdine informacija, skatindamos interpretaciją ir išraišką. Sustingimo veiklos ir pratimai lavina vaikų gebėjimą stebėti, atkartoti, bendradarbiauti, o tai svarbu socialinių įgūdžių vystymuisi. Individualios šokio zonos ugdo erdvinį suvokimą, padeda vaikams suprasti savo kūno vietą erdvėje bei laikytis ribų. Praktikuodami pusiausvyros išlaikymą, stovėdami ant vienos kojos ar atliekant kitas kūno kontrolės užduotis, vaikai stiprina motorinius įgūdžius, koordinaciją ir fizinį stabilumą. Kintantis muzikos tempas skatina gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos pokyčių, lavina klausymą, dėmesingumą ir judesių valdymą. Be to, tokio

	pobūdžio veikla suteikia vaikams džiaugsmo, pasitikėjimo savimi ir padeda patirti sėkmę per judesį. Trečia veikla „Gamtos Bingo“: pamokos metu vaikai dalyvaus gamtos bingo paieškoje, kurios tikslas – ugdyti stebėjimo, dėmesio sutelkimo, kūrybiškumo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Veikla pateikiama žaismingai, pasitelkiant kūrybinius iššūkius, pvz., „Kas suras mažiausią lapą?“, interaktyvius klausimus ir atradimo džiaugsmą. Vaikai mokysis atpažinti gamtos objektus, veikti porose ar grupelėse, klausyti instrukcijų ir priimti sprendimus. Veikla pritaikoma visiems vaikams – naudojamos vaizdinės kortelės, sensoriniai įrankiai, numatyta rami zona nusiraminiui, o prireikus – pagalba iš suaugusiojo ar porininko. Ši pamoka ne tik padeda pažinti gamtą, bet ir skatina socialinį augimą, savireguliaciją bei pasitikėjimą savimi. Ketvirta veikla „Saimonas sako“: šios pamokos metu vaikai mokysis sutelkti dėmesį, atpažinti žodines ir vizualines užuominas, lavins impulsų kontrolę bei gebėjimą klausytis ir laukti savo eilės. Judesio metu bus tobulinami stambiosios motorikos įgūdžiai, o veikdami porose ar grupėje – stiprinami socialiniai ryšiai ir bendradarbiavimo įgūdžiai. Ši pamoka sujungia fizinį aktyvumą su komunikacijos, savireguliacijos ir emocijų pažinimo ugdymu. Per žaidimą vaikai saugioje ir žaismingoje aplinkoje mokysis taisyklių laikymosi, veiksmų planavimo ir savęs išraiškos. Tokia veikla ne tik padeda vystyti pagrindiniams mokymosi įgūdžiams, bet ir suteikia džiaugsmo bei pasitikėjimo savimi.
Rekomendacijos	
1. Sensorinė paieškos veikla. Naudokite minkštas, faktūrines medžiagas, objektus su garsais (lapų šnarėjimas, varpeliai) ar skirtingos temperatūros daiktus – tai skatins vaikų pojūčių tyrinėjimą. Ant kortelių užlašinkite kvapų (pvz., levandų, mėtų), kad įtrauktumėte uoslę. Vietoje įprastų kortelių pasiūlykite rimuotas užuominas ar paprastas mįsles, lavinančias mąstymą. Duokite paprastą žemėlapij ar vizualinius žymeklius – tai padeda ugdyti orientavimąsi erdvėje. Kiekvienai grupei pateikite skirtingus užduočių sąrašus, taip skatindami bendradarbiavimą. Vyresniems vaikams nustatykite laiko ribą, kad veikla būtų dinamiška. Užbaigus paiešką, apdovanokite vaikus lobio dėžute, sertifikatu ar galimybe dalyvauti kitoje įdomioje veikloje. Skatinkite kūrybiškumą – paprašykite iš rastų objektų sukurti koliažą ar figūrą. 2. Judesio ir šokio veiklos. Naudokite aiškias, trumpas instrukcijas su gestais bei vizualinėmis priemonėmis – paveikslėliais, spalvotomis kortelėmis ar garsiniais signalais. Rodykite judesius ir skatinkite vaikus kurti savus, įtraukdami jų pomėgius. Siūlykite paprastus judesius – plojimą, lingavimą, temines pozas (pvz., raketa, dinosauros). Pradėkite nuo lėtos muzikos ir palaipsniui spartinkite tempą. Leiskite vaikams pasirinkti muziką ar pozą, taip didindami jų įsitraukimą. Naudokite tylėnę muziką arba triukšmo slopinimo ausines jautresniems vaikams. Jei reikia, dirbkite mažose grupėse, darykite dažnas trumpas pertraukėles, o veiklą suskaidykite į aiškius etapus. Naudokite vizualinį laikmatį, pažymėkite	

šokio zoną juostelėmis ar kūgiais. Girkite konkrečiai už pastangas ir įsitraukimą, pamokos pabaigoje pasidžiaukite visų dalyvavimu.

3. Stebėjimo ir bingo tipo veiklos. Parodykite bingo kortelę ir paaiškinkite, kaip žymėti objektus. Jaunesniems vaikams naudokite paveikslėlius. Prieš veiklą aiškiai nurodykite teritoriją, paaiškinkite saugumo taisykles. Skatinkite stebėjimą – priminkite, kad objektų liesti nereikia, užtenka juos pastebėti. Suporuokite vaikus, kad skatintumėte bendradarbiavimą. Vaikščiokite tarp vaikų, siūlykite užuominas ir padaršimus.

4. Judesio veiklos. Pradėkite nuo paprastų užduočių – tiek sensorinėse, tiek judesio ar stebėjimo veiklose svarbu pirmiausia rinktis lengvesnius veiksmus, kad vaikai įgytų pasitikėjimo. Naudokite aiškius, trumpus nurodymus, papildydami juos gestais ar vaizdinėmis priemonėmis – tai padeda visiems vaikams, ypač turintiems specialiųjų poreikių, lengviau suprasti ir įsitraukti. Rodykite veiksmus kartu su vizualine pagalba – demonstruokite judesį ar parodykite, kaip naudoti kortelę, užuominą ar žemėlapi. Kalbėkite lėtai ir aiškiai, išskirdami svarbias frazes, pvz., „Simonas sako“ ar „leškok spalvos“, kad vaikai lengviau susikoncentruotų. Laikykite korteles ar kitus vaizdus vaikų akių lygyje – tai padės išlaikyti vizualinį kontaktą ir dėmesį. Girkite vaikus už pastangas, net jei užduotis nebuvo atlikta tiksliai – pozityvus pastiprinimas stiprina motyvaciją. Skatinkite kūrybiškumą – leiskite vaikams patiems pasiūlyti veiksmus, spalvas ar objektus paieškai. Taip pat skatinkite juos kurti savo judesius šokiuose ar sugalvoti naujas mįsles bingo kortelėms. Reguluokite veiklos tempą pagal vaikų poreikius – sulėtinkite eigą ar kartokite veiksmus, jei vaikams reikia daugiau laiko. Norėdami išlaikyti dėmesį, naudokite aiškius perėjimo signalus, pavyzdžiui, skaičiavimą: „3, 2, 1...“, prieš keičiant veiklą ar komandą.

6.3. Pamokos planas - pramogos lauke

Tikslinė grupė	Pagrindinė tikslinė grupė: pradinio ugdymo mokiniai (<i>esant poreikiui rekomenduojama į planą įvelgti plačiau ir naudoti jį pritaikant įvairaus amžiaus mokiniams</i>) Antrinė tikslinė grupė: mokytojai, veiklos vadovai, tokio paties amžiaus neurotipiniai vaikai.
Mokymosi tikslai	Mokiniai lavins motorinius ir gyvenimo įgūdžius – gerins koordinaciją, mokysis bendradarbiauti, įgis praktinių gebėjimų, tokių kaip tvarstymas ar išgyvenimo gamtoje pagrindai. Dalyvaudami grupinėse veiklose, jie tobulins socialinius įgūdžius – ugdysis bendravimą, komandinį darbą bei emocinį atsparumą. Įtrauktos užduotys skatins kritinį mąstymą, problemų sprendimą bei gebėjimą prisitaikyti prie situacijos, ypač esant laiko apribojimams. Įveikdami iššūkius kūrybiškai, vaikai stiprins pasitikėjimą savimi ir patirs sėkmės jausmą.
Užsiėmimo vieta	Ugdymo įstaigos kiemas, sporto salė, sporto aikštelė, aplin įstaigą esantis parkas ar miškas.
Kompetencijos	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos.

	Pažinimo. Komunikavimo.
Pamokos santrauka	
Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: tai lauko sportinė užduotis, skirta poroms arba komandoms, kurią veda mokytojas ar veiklos vadovas. Prieš prasidedant veiklai, vadovas specialioje programėlėje „Goosechase“ sukuria 4–5 orientacines užduotis, susijusias su artimiausių objektų paieška, istorinių ar gamtos objektų atpažinimu ir jų fotografavimu. Dalyviai suskirstomi į poras arba grupes, kiekviena komanda gauna aštuonias skirtingas užduotis programėlėje. Pavyzdžiui, komanda gali būti paprašyta nueiti 48 žingsnius pietvakarių kryptimi ir nufotografuoti penkis daiktus, kuriuos pasiimtų į negyvenamą salą, arba nueiti 105 žingsnius į šiaurę ir surasti užuominas apie artimiausių miestų atstumus bei nufotografuoti miestą, esantį toliausiai nuo Rezeknės. Laimi ta komanda, kuri greičiausiai ir teisingiausiai įvykdo visas užduotis. Ši veikla skatina bendradarbiavimą, orientaciją aplinkoje, kūrybingumą bei smalsumą. Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: ši sportinė veikla skirta dviem komandoms ir gali būti organizuojama tiek lauke, tiek viduje. Dalyviai suskirstomi poromis, kiekviena pora gauna vieną skarelę. Žaidimo aikštelėje pažymima bent 20 metrų atstumo trasa nuo taško A iki taško B. Pirmosios poros skarelėje padedamas kamuolys, ir po vedėjo švilpuko jos turi švytuokliniu judesiu mesti kamuolį kitai porai, kuri stovi vieno metro atstumu ir turi pagauti jį savo skarele. Taip kamuolys perduodamas iš poros į porą, kol pasiekia paskutinius komandos narius. Laimi ta komanda, kuri greičiausiai ir tiksliausiai perduoda kamuolį iki galo. Ši veikla skatina komandinius įgūdžius, koordinaciją, susikaupimą ir bendradarbiavimą. Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: tai komandinė sportinė užduotis, vykstanti lauke. Po mokytojo švilpuko komandos turi kuo greičiau ir teisingiau įvykdyti dvi užduotis: užkurti laužą ir pastatyti tentą iš pončo lietaučio. Laimi ta komanda, kuri abi užduotis atlieka tiksliausiai ir greičiausiai. Veiklai reikalingos priemonės: įrengta laužavietė, mediena laužui, pončo tipo lietaučiai ir mediniai kuoliukai palapinės statymui. Prieš pradėdant veiklą mokytojas gali pademonstruoti, kaip atlikti užduotis, arba pateikti instrukcijų lapą, kad komandos galėtų vadovautis nurodymais. Vyresnių klasių mokiniams galima pasiūlyti patiems pasidomėti, kaip užkurti laužą ir pastatyti pončo palapinę. Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: dalyviai bus išdėstomi 5–10 metrų atstumu vienas nuo kito, veikla vyks komandomis lauke arba patalpoje. Pirmasis komandos narys gaus trumpą tekstą – ne daugiau kaip tris sakinius – ir turės jį perduoti kitam komandos nariui tik gestais, be žodžių. Kiekvienas dalyvis perduos informaciją toliau, kol ji pasieks paskutinį komandos narį. Šis turės užrašyti, ką suprato, ir pateikti teisėjui įvertinimui. Laimės ta komanda, kurios perduota žinutė bus arčiausiai pradinio teksto ir kuri atliks užduotį greičiausiai. Dalyviams, kuriems sunku sukurti gestus ar suprasti perteiktą informaciją, gali būti pateikta speciali kortelė su vizualizuotu pranešimu, padedanti tiksliau suprasti, kaip naudotis gestais perduodant žinutę. Penkta veikla „Domino sprintas“: veikla gali būti vykdoma poromis arba komandomis, tiek lauke, tiek viduje. Visos domino kaladėlės yra padėtos vaizdu į viršų kitoje sporto salės ar aikštelės pusėje, o starto	

linija pažymima juostele ar kita žyme. Pradžioje nustatoma, kuri komanda pradės veiklą. Dalyviai išsirikiuoja vienas paskui kitą – tai nurodo jų eilę bėgti. Po vadovo švilpuko žaidimas prasideda: komandos nariai paeiliui bėga prie kitoje pusėje padėtų domino kaladėlių ir teisingai padeda po vieną, tačiau tai gali padaryti tik tada, kai priešininkų komandos narys jau yra grįžęs. Po 10 minučių vėl duodamas švilpuko signalas – pralaimi ta komanda, kurios narys tuo metu dar tebėra prie domino. Veiklai reikalingos didelės domino kaladėlės, švilpukas vadovui ir priemonė starto linijai pažymėti.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: tai porose arba komandomis atliekama sportinė veikla, kuri gali vykti tiek lauke, tiek patalpoje. Veikla susideda iš dviejų dalių: pirmoje dalyje dalyviai, susikabinę karabinių pagalba į vienos metro grandinę, simboliškai „kopia į kalną“. Antroje dalyje vienam iš poros narių reikia sutvarstyti „sužeistą“ ranką panaudojant tam skirtas priemones. Laimi ta pora, kuri užduotį įvykdo greičiausiai ir tvarkingai užriša tvarstį.

Uždaviniai

Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: šios veiklos metu siekiama kelių ugdomųjų uždavinių. Pirmiausia, vaikai mokosi orientuotis aplinkoje, naudotis kompasu ir laikytis pateiktų instrukcijų, taip lavindami erdvinį suvokimą ir savarankiškumą. Antra, jie stiprina bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus dirbdami porose ar grupėse, dalijasi užduotimis bei kuria bendrą strategiją tikslams pasiekti. Trečia, veikla ugdo problemų sprendimo įgūdžius, nes vaikai turi ne tik įvykdyti užduotis, bet ir prisitaikyti prie kintančių sąlygų ar iššūkių. Taip pat skatinamas emocinis atsparumas, mokymasis laukti savo eilės, priimti kitų pasiūlymus ir išlaikyti dėmesį iki veiklos pabaigos. Galiausiai, veikla suteikia galimybę lavinti fizinius įgūdžius per judėjimą, orientacinius veiksmus ir objekto paieškas.

Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: šios veiklos metu bus lavinami vaikų motoriniai įgūdžiai, ypač rankų ir akių koordinacija bei pusiausvyra; bus ugdomas bendradarbiavimas, komandiniai gebėjimai ir gebėjimas veikti poroje; vaikai mokysis suprasti ir laikytis instrukcijų, išmoks geriau reguliuoti emocijas, susidūrus su iššūkiais; bus stiprinamas pasitikėjimas savimi bei kantrybė atliekant užduotis struktūruotoje, žaidimo pagrindu paremtoje aplinkoje.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: veiklos metu bus siekiama ugdyti vaikų praktinius gyvenimo įgūdžius – jie mokysis užkurti laužą ir pastatyti pastogę iš pončo, lavindami problemų sprendimo gebėjimus, planavimą ir komandinį darbą. Taip pat bus stiprinami socialiniai įgūdžiai: vaikai bendradarbiaus tarpusavyje, dalinsis atsakomybėmis ir spręs iškiliusius iššūkius kartu. Veiklos metu dalyviai lavins gebėjimą laikytis saugumo taisyklių, o įtraukianti užduoties forma skatins kūrybiškumą, savarankiškumą ir pasitikėjimą savo jėgomis.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: pamokos metu siekiama lavinti vaikų neverbalinio bendravimo įgūdžius, gebėjimą tiksliai perteikti ir suprasti informaciją naudojant gestus, skatinti komandinį darbą, kūrybiškumą ir aktyvų klausymąsi. Taip pat ugdomas dėmesingumas, kantrybė ir gebėjimas susikaupti atliekant užduotį bei stiprinamas pasitikėjimas komandos nariais.

Penkta veikla „Domino sprintas“: „Domino sprintas“ metu bus siekiama lavinti vaikų fizinį aktyvumą, koordinaciją bei gebėjimą laikytis žaidimo taisyklių. Dalyviai mokysis komandinio darbo, laukti savo eilės,

veikti strategiškai ir greitai reaguoti į situaciją. Taip pat bus skatinamas dėmesingumas, gebėjimas susikaupti bei ištvermė atliekant užduotį per nustatytą laiką.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: šios veiklos metu vaikai mokysis saugiai naudotis karabinų grandine, stiprindami komandinį bendradarbiavimą ir tarpusavio koordinaciją kopdami „į kalną“. Jie lavins problemų sprendimo įgūdžius pasirenkant tinkamą grandinės ilgį ir strategiją judėjimui. Be to, vaikai ugdys smulkiąją motoriką ir praktiškus gyvenimo įgūdžius, mokydamiesi tvarstyti „sužeistą“ ranką tiksliai ir atsakingai, atsižvelgdami į saugumą bei higienos reikalavimus. Visi šie veiksmai skatins pasitikėjimą savimi, kantrybę ir gebėjimą laiku atlikti užduotis.

Pasiruošimas

Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: tai lauko sportinė veikla, skirta poroms ar komandoms. Prieš veiklą vadovas turi paruošti 4–5 užduotis naudodamasis programėle Goosechase (<https://goosechase.com/>). Užduotys turėtų apimti artimiausių objektų paiešką, gamtos ar istorinių objektų atpažinimą ir fotografavimą.

Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: pamokos pasiruošimas apima kelių svarbių elementų parengimą, siekiant užtikrinti sklandžią, saugią ir visiems vaikams prieinamą veiklą. Pirmiausia reikia paruošti priemones – kiekvienai porai skirtą didelį šaliką ar audinio skiautę bei tinkamus, saugius kamuolius. Žaidimo erdvė turi būti aiškiai pažymėta: nustatomi A ir B taškai, nurodomos porų stovėjimo vietos, naudojami spalvoti kūgiai ar grindų juostelės, kad vaikams būtų aiškos ribos. Svarbu patikrinti, ar vieta saugi judėjimui, be kliūčių ar slidžių paviršių. Vaikams, jautriems garsui, turi būti numatyta galimybė naudoti tylų starto signalą, pavyzdžiui, skambutį ar rankos mostą. Reikėtų parengti vizualines instrukcijas ar paveikslėlių korteles, kurios padės vaikams lengviau suprasti veiklos eigą – kaip laikyti šaliką, mesti ir gaudyti kamuolį. Vaikai suporuojami atsižvelgiant į jų gebėjimus, kad labiau patyrę dalyviai galėtų padėti tiems, kuriems reikia daugiau pagalbos. Taip pat verta turėti atsarginių priemonių ir numatyti ramią vietą, kurioje vaikas galėtų pailsėti, jei veikla taptų per intensyvi. Toks nuoseklus pasiruošimas padeda sukurti saugią, įtraukiančią ir sėkmingą mokymosi aplinką visiems vaikams.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: veiklai „Išgyvenimo iššūkis“ pasiruošiama paruošiant saugią erdvę lauke, kur būtų galima atlikti užduotis – užkurti simbolinį laužą ir pastatyti pastogę iš pončo. Mokytojas turi paruošti reikalingas priemones: ugniavietę arba jos modelį, medieną ar jos imitaciją, pončo tipo apsiaustus ir medinius kuoliukus ar virves. Prieš veiklą svarbu supažindinti vaikus su saugumo taisyklėmis bei veiklos eiga, naudojant aiškias instrukcijas ir vizualines priemones arba demonstraciją. Dalyviai paskirstomi į komandas taip, kad kiekvienas vaikas galėtų aktyviai dalyvauti, bendradarbiauti ir atlikti užduotis pagal savo gebėjimus.

	Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: pamokai reikės paruošti trumpus tekstus (iki trijų sakinių) kiekvienai komandai, korteles su teksta, užtikrinti pakankamą erdvę (lauke ar viduje), kurioje komandos nariai galėtų stovėti 5–10 metrų atstumu vienas nuo kito, bei pasirūpinti priemonėmis vertinimui (pvz., rašymo priemonėmis ir lapeliais paskutiniam dalyviui užrašyti gautą žinutę). Taip pat pravartu pasirūpinti vizualines instrukcijas ar demonstracijas, kurios padės vaikams suprasti veiklos eigą. Penkta veikla „Domino sprintas“: paruošiama žaidimo erdvė – pažymima starto linija, o domino kauliukai išdėliojami priešingoje pusėje veiksmo lauko, veidu į viršų. Užtikrinamas saugus atstumas tarp komandų ir pakankamas laisvas plotas judėjimui. Paruošiami reikalingi reikmenys: dideli domino kauliukai, švilpukas arba kitas aiškus starto signalas, bei starto linijos žymėjimo priemonė – juostelė ar ženklas. Dalyviai supažindinami su taisyklėmis, galima vizualiai pademonstruoti žaidimo eigą, kad visiems būtų aišku. Šešta veikla „Kopimas į kalną“: prieš veiklą reikės paruošti visą reikalingą įrangą: karabinų kabliukus, šaliką tvarstymui ir lentelę (apie 30–40 cm ilgio ir ~10 cm pločio). Mokytojas turės apibrėžti veiklos erdvę – tiek vidaus, tiek lauko sąlygomis – užtikrinant, kad ji būtų saugi ir be kliūčių. Taip pat būtina paruošti demonstraciją, kaip tinkamai sujungti grandinę iš karabinų ir kaip taisyklingai tvarstyti ranką. Rekomenduojama parengti vizualines priemones ar schemą užduočių eigai paaiškinti. Prieš pradedant, dalyviai turi būti suskirstyti į poras ir trumpai susipažinti su veiklos taisyklėmis bei tikslais.
Įvadinė dalis	
Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: pamoka pradedama trumpu pokalbiu apie orientavimąsi gamtoje – kas tai yra, kodėl svarbu mokėti rasti kryptį ir dirbti komandoje. Mokytojas paklausia vaikų: „Ar žinote, kur yra šiaurė?“, „Ką darytumėte, jei reikėtų rasti paslėptą lobį?“ Tuomet trumpai pristatoma veikla. Rodoma, kaip naudotis kompasu ir „Goosechase“ programėle (jei reikia – naudojant vizualines instrukcijas). Vieną užduotį mokytojas pademonstruoja visiems kaip pavyzdį, kad vaikams būtų aiški eiga. Vaikai suskirstomi į poras ar grupeles ir, jei reikia, susikuria komandos pavadinimą. Tuomet trumpai pakartojamos saugumo taisyklės ir aptariama, kur prasidės bei baigsis užduotis. Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: pamokos pradžioje mokytojas trumpai ir paprastai žodžiu paaiškina užduotį, naudodamas vizualines priemones – paveikslėlius ar veiklos eigą žyminčias korteles. Tuomet mokytojas parodo, kaip laikyti šaliką, kaip į jį įdėti kamuolį, kaip jį sūpuoti ir perduoti kitai porai. Veikla pademonstruojama su pagalbininku ar vienu iš vaikų, kad visi galėtų stebėti realų pavyzdį. Vaikams užduodami paprasti klausimai (pvz., „Ką darysime su šalikais?“, „Kaip perduosime kamuolį?“), siekiant įsitikinti, kad jie supranta užduotį. Įvadinė dalis baigiama pabrėžimu, pabrėžiant, kad svarbiausia yra	

bendradarbiavimas, smagumas ir bandymas, o ne tobulas rezultatas. Tai padeda vaikams nusiteikti teigiamai ir pasiruošti aktyviai dalyvauti.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: pamokos pradžioje vaikams trumpai pristatoma veikla – paaiškinama, kad jie taps „išgyvenimo komandomis“, kurios atliks svarbias užduotis gamtoje: kurs simbolinį laužą ir statys pastogę. Mokytojas supažindina su saugumo taisyklėmis, parodo reikalingas priemones ir trumpai paaiškina užduočių seką. Įvadui gali būti panaudota trumpa istorija arba žaidybinis siužetas – pavyzdžiui: „Įsivaizduokite, kad atsidūrėte saloje po audros ir jums reikia pasistatyti pastogę bei pasirūpinti šiluma.“ Tai padeda vaikams įsijausti į užduotį, kelia susidomėjimą ir motyvaciją.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis!“: trumpai pristatoma žaidimo esmė – tai komandinis žaidimas, kuriame žinutė perduodama be žodžių, vien tik gestais. Paaiškinama, kad ši veikla lavins jų bendravimo, dėmesio sutelkimo ir komandinio darbo įgūdžius. Vaikai sužino, kad tikslas – kuo tiksliau ir greičiau perduoti žinutę nuo pirmojo iki paskutinio komandos nario. Vadovas trumpai pademonstruoja, kaip gestais galima perteikti žodžius ar frazes, ir atsako į vaikų klausimus.

Penkta veikla „Domino sprintas“: vaikai trumpai supažindinami su žaidimo taisyklėmis ir eiga. Mokytojas arba veiklos vadovas paaiškina, kad ši veikla bus komandinis žaidimas, kuriame svarbu bendradarbiavimas, greitis ir atidumas. Parodoma starto linija ir vieta, kur padėti domino kauliukai. Pateikiama trumpa demonstracija, kaip bėgti, padėti domino ir grįžti pas komandą. Akcentuojamas saugumas bei komandinis darbas. Jei reikia, naudojamos vizualinės priemonės, kad taisyklės būtų lengviau suprantamos visiems dalyviams.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: mokytojas trumpai paaiškina, kad vaikai dalyvaus iššūkyje, kuris imituoja gelbėjimo misiją kalnuose. Dalyviai bus supažindinami su dviem pagrindinėmis užduotimis – „kopimu į kalną“ su karabinais ir „sužeistos rankos tvarymu“. Pabrėžiama, kad tai komandinis darbas, reikalaujantis bendradarbiavimo, pasitikėjimo partneriu ir tikslumo. Mokytojas pademonstruos kiekvieną užduoties etapą bei atsakys į klausimus. Vaikai bus padrąsinti, kad svarbiausia – ne laimėti, o bendradarbiauti ir išmokyti naujų įgūdžių.

Pagrindinė veikla

Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: vaikai, suskirstyti į poras ar komandas, naudodamiesi kompasu ir programėle „Goosechase“, atlieka įvairias užduotis – ieško gamtos ar istorinių objektų, sprendžia krypties bei erdvės suvokimo užduotis. Komandos juda nurodytomis kryptimis, fotografuoja radinius, ir stengiasi kuo greičiau bei tiksliau įvykdyti visas užduotis. Tai lavina orientavimosi, komandinio darbo, dėmesio, problemų sprendimo ir savireguliacijos gebėjimus.

Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: vaikai dirbs poromis. Kiekviena pora gaus šaliką ar audinio skiautę, kurį laikys už kampų. Pirmoji pora į šaliką įdės kamuolį ir, sūpuodama jį, stengsis perduoti kamuolį kitai porai taip, kad šie jį pagautų taip pat su savo šaliku. Ši seka tęsis iki paskutinės poros. Kai kamuolys pasiekia galą, užduotis gali būti kartojama atgaline tvarka, kad kamuolys sugrįžtų pas pirmąją porą. Veikla lavina vaikų bendradarbiavimą, koordinaciją, dėmesio išlaikymą ir motorinius įgūdžius. Mokytojas stebi procesą, skatina vaikus bendradarbiauti, giria už pastangas ir prireikus padeda. Veikla vykdoma saugioje, aiškiai pažymėtoje erdvėje, kurioje vaikai gali judėti nevaržomai.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: vaikai suskirstomi į komandas ir gavę starto signalą pradeda atlikti dvi užduotis: užkurti simbolinį laužą bei pastatyti pastogę iš lietpalčių (pončo) ir medinių kuoliukų. Komandos dirba drauge – pasiskirsto vaidmenimis, pavyzdžiui, kas stato pastogę, kas surenka „laužo“ medžiagą. Kiekviena komanda stengiasi kuo tiksliau ir greičiau atlikti abi užduotis. Mokytojas stebi vaikų bendradarbiavimą, įsitraukimą, padeda prireikus ir primena apie saugų elgesį. Veikla vyksta lauke, todėl svarbu užtikrinti saugią aplinką. Pabaigoje mokytojas paskelbia, kuri komanda užduotis atliko greičiausiai ir tiksliausiai.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: vaikai suskirstomi į komandas ir išsirikiuoja taip, kad tarp kiekvieno dalyvio būtų 5–10 metrų atstumas. Pirmasis komandos narys gauna trumpą sakinį ar frazę, kurią turi perduoti gestais antram žaidėjui. Kiekvienas kitas komandos narys perduoda tą pačią informaciją toliau, taip pat naudodamasis tik gestais, be žodžių. Paskutinis komandos narys užrašo, ką suprato, ir pateikia tai mokytojui. Laimi ta komanda, kurios perduota žinutė labiausiai atitinka originalą ir kuri užduotį įvykdo greičiausiai.

Penkta veikla „Domino sprintas“: vaikai suskirstomi į komandas ir išsirikiuoja eilėmis už starto linijos. Visi domino kauliukai padėti kitoje erdvės pusėje, veidu į viršų. Po signalo (švilpuko, mosto ar skambučio) pirmasis kiekvienos komandos dalyvis bėga į kitą pusę, paima vieną domino ir padeda jį į teisingą vietą, tada grįžta ir perduoda eilę kitam komandos nariui. Dalyviai bėga paeiliui, kol sudėliojami visi domino. Tarp komandų laikomasi taisyklės – kol vienas žaidėjas iš vienos komandos bėga, kita laukia. Veikla trunka apie 10 minučių, o laimi komanda, kuri pirmoji teisingai išdėlioja visus domino arba kurios paskutinis dalyvis dar nėra pasiekęs domino zonos pasibaigus laikui.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: veikla vyks dviem etapais. Pirmiausia poros dalyviai, naudodami karabino kablius, sudarys grandinę – tai simbolizuos „kopimą į kalną“. Antrame etape viena poros pusė taps „sužeistuoju“, o kita – „gelbėtoju“, kuris turės kuo taisyklingiau sutvarstyti „sužeistą“ ranką naudodamasis skarele ir medine lentele. Laimi ta pora, kuri greičiausiai ir tiksliausiai įvykdo abi užduotis. Veiklos metu akcentuojamas komandinis darbas, susitarimas ir praktinių įgūdžių taikymas.

Refleksija, įsivertinimas

Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: Vertinimo strategijoje svarbu stebėti vaikų įsitraukimą – kaip aktyviai jie dalyvauja, ar seka instrukcijas ir išlaiko smalsumą. Vertinamas komandinis darbas: kaip dalyviai bendradarbiauja, pasiskirsto užduotimis, bendrauja ir palaiko vieni kitus. Svarbu įvertinti, kaip tiksliai ir greitai atliekamos užduotys, pvz., naudojamosi kompasu ar programėle. Stebima, kaip vaikai supranta instrukcijas, sprendžia problemas ir prisitaiko prie iššūkių. Taip pat vertinama emocijų valdymo gebėjimai – kaip vaikai laikosi taisyklių, bendrauja ramiai ir prireikus prašo pagalbos. Atsižvelgiama į komunikaciją – ar aiškiai išreiškia mintis žodžiu ar neverbaliai. Fiksuojami ir fiziniai įgūdžiai – ar vaikai koordinuotai juda, valdo priemones. Pabaigoje skatinama refleksija – vaikai apgalvoja, ką sužinojo ar kas jiems labiausiai patiko. Grįžtamojo ryšio metodai: kartu peržiūrėti veiklos metu darytas nuotraukas ar trumpus vaizdo įrašus, atkreipiant dėmesį į sėkmingas akimirkas. Taip pat galima naudoti vizualias refleksijos korteles su klausimais, pvz.: „Kas man patiko?“ „Ką padariau gerai?“

„Ką daryčiau kitaip kitą kartą?“ Dalyviai gali palikti atsiliepimus stotelėse naudodami emocijų korteles ar piešinius.

Antra veikla „Gaudyk ir perduo k“: paverskite estafetę žaidimu, skirdami taškus ar ženklukus už greitus perdavimus, kūrybiškumą ar komandinį darbą. Stebėkite taškus lentoje, kad sukurtumėte pasiekimų jausmą ir skatintumėte draugišką konkurenciją. Šios veiklos metu kamuolys perduodamas per poras ir grąžinamas atgal, stiprinant bendradarbiavimą ir koordinaciją. Vertinama, ar vaikas teisingai atlieka užduotį, bendradarbiauja su partneriu, išlaiko ramybę nesėkmės atveju ir demonstruoja motorinius įgūdžius. Rezultatai įvertinami balais (1–7), o pasiekimai skatinami simboliniais apdovanojimais. Grįžtamasis ryšys teikiamas trumpai, padėsinančiai. Jei vaikas nusivilia, suteikiama galimybė trumpam poilsui.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: už kiekvieną atliktą užduotį ar pasiektą tikslą vaikams skiriami lipdukai ar simboliai jų asmeninėje lentelėje – tai suteikia vizualų grįžtamąjį ryšį ir motyvuoja toliau stengtis. Po veiklos organizuojama refleksijos sesija „Stovyklos laužo istorijos“, kurioje vaikai pasidalina, ką išmoko ir kas labiausiai patiko. Taip pat taikomas vertinimas emocijų veidukais – vaikai gali patys įsivertinti savo pasirodymą pasirinkdami atitinkamą šypsenėlę, tai ypač naudinga jaunesniems ar mažiau kalbantiems vaikams.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: pabaigoje vaikai bus kviečiami apmąstyti, kaip jiems sekėsi dalyvauti veikloje. Jie galės pasirinkti vieną iš emocijų kortelių (pvz., „man patiko“, „buvo sunku“, „norėčiau dar kartą“), kad išreikštų savo jausmus apie veiklą. Vaikai gali atsakyti trumpai žodžiu, parodyti paveikslėlį ar naudoti šypsenėlių skalę (😊 😐 😞), taip skatinant refleksiją, emocijų atpažinimą ir pasididžiavimą pasiekimais.

Penkta veikla „Domino sprintas“: veiklos metu svarbu teikti momentinį grįžtamąjį ryšį, pavyzdžiui: „Puikiai padėjai domino!“ arba „Labai patiko, kaip kantriai laukei savo eilės!“ – tai padeda sustiprinti pageidaujamą elgesį ir skatina vaikų motyvaciją. Papildomai galima apdovanoti dalyvius lipdukais ar antspaudais už jų pastangas, komandinį darbą ar kūrybiškumą, pavyzdžiui, suteikiant titulus kaip „Super bėgikas“ ar „Komandos dvasia“.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: po veiklos kiekvienam dalyviui bus įteiktas „Misija įvykdyta“ pažymėjimas arba lipdukas kaip paskatinimas. Vėliau visi susės į refleksijos ratą, kurio metu vaikai galės pasidalyti savo įspūdžiais – kas jiems sekėsi geriausiai, ką galėtų patobulinti kitą kartą. Bus užduodami paprasti klausimai, tokie kaip „Kokia veiklos dalis buvo sunkiausia?“ arba „Kaip jautėtės dirbdami su partneriu?“. Tokiu būdu vaikai skatinami reflektuoti apie savo patirtį, įsivertinti ir įsisavinti grįžtamąjį ryšį.

Priemonės, įranga, ištekliai	Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: - Kompasas - Užduočių kortelės - Telefonas su „Goosechase“ programėle (galima atsisiųsti iš Google Play) Antra veikla „Gaudyk ir perduok“:
-------------------------------------	---

	- Vienas didelis šalikas arba audinio gabalas kiekvienai porai (mažiausiai 50 cm x 50 cm); - Du kamuoliai visai veiklai. Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: - Laužavietė - Mediena (laužo užkūrimui) - Lietpalčiai (pončo tipo) - Mediniai kuoliukai (palapinei statyti) Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: - Paruoštos trumpų sakinių ar frazių kortelės (po 1 kiekvienai komandai) - Popieriaus lapai paskutiniam komandos nariui atsakymui užrašyti - Rašymo priemonės (pieštukai, tušinukai) - Laikmatis ar chronometras (užduoties laikui fiksuoti) - Vizualios kortelės ar paveikslėliai (jei reikalinga pagalba vaikams su SUP) Penkta veikla „Domino sprintas“: - Didelės domino kaladėlės - Švilpukas (vadovui) - Juostelė arba žymeklis starto linijai pažymėti Šešta veikla „Kopimas į kalną“: - Karabinai - Šalikas - Lenta (30–40 cm ilgio, apie 10 cm pločio)
Rezultatai	
Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: šios veiklos metu mokiniai išmoks naudotis kompasu ir programėle „Goosechase“, lavins orientavimosi aplinkoje įgūdžius, gebėjimą sekti kryptis ir spręsti užduotis tiek savarankiškai, tiek komandoje. Jie tobulins bendradarbiavimo ir komunikacijos gebėjimus, mokysis veikti drauge, pasidalinti atsakomybėmis bei palaikyti vieni kitus. Veikla skatins kritinį mąstymą ir problemų sprendimo gebėjimus, nes mokiniai turės prisitaikyti prie iššūkių ir rasti kūrybiškus sprendimus. Be to, atlikdami užduotis, jie stiprins pasitikėjimą savimi, patirdami sėkmę ir įveikdami kliūtis. Visa tai padeda ugdyti vaikų savarankiškumą, aktyvumą ir socialinius įgūdžius per įtraukią, judrią lauko veiklą. Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: veiklos metu vaikai išmoks bendradarbiauti, komunikuoti su porininku ir siekti bendro tikslo – saugiai ir tiksliai perduoti kamuolį. Jie lavins rankų ir akių koordinaciją, pusiausvyrą, dėmesio sutelkimą bei mokysis laikytis taisyklių ir veikti komandoje. Veikla padeda stiprinti pasitikėjimą savimi, ugdo savikontrolę ir skatina socialinius ryšius tarp vaikų. Be to, žaisminga užduotis kuria teigiamas emocijas, didina vaikų motyvaciją bei įsitraukimą į judrią veiklą.	

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: vaikai mokysis bendradarbiauti, dalinsis atsakomybėmis ir veiks komandoje siekdami bendro tikslo. Jie lavins problemų sprendimo įgūdžius, gebėjimą orientotis aplinkoje, stiprins pasitikėjimą savimi ir mokysis priimti sprendimus netikėtose situacijose. Kūrybiškai atlikdami užduotis, vaikai taip pat lavins smulkiąją ir bendrąją motoriką, ugdys emocinį atsparumą bei gebėjimą laikytis instrukcijų. Ši veikla skatins savarankiškumą ir suteiks daug džiaugsmo dirbant kartu bei įveikiant iššūkius.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: pabaigoje vaikai aptars, kaip jiems sekėsi atlikti užduotį, dalinsis įspūdžiais ir pastebėjimais. Per veiklą jie bus mokęsi bendradarbiauti, įsiklausyti, naudoti neverbalinę komunikaciją bei tiksliai perteikti informaciją komandos nariams. Ši patirtis stiprins jų socialinius įgūdžius, kūrybiškumą, gebėjimą susikaupti ir dirbti komandoje. Vaikai supras, kad svarbu ne tik rezultatas, bet ir pastangos bei draugiškas bendravimas.

Penkta veikla „Domino sprintas“: šios veiklos metu vaikai lavins bendradarbiavimo, motorikos, koordinacijos ir dėmesio išlaikymo įgūdžius. Dirbdami komandoje jie mokysis laukti savo eilės, atlikti užduotis pagal taisykles ir palaikyti vieni kitus. Judėjimas, užduoties seka ir varžymosi elementas padeda stiprinti fizinį aktyvumą, socialinį bendravimą ir savikontrolę. Veikla suteiks vaikams džiaugsmo, sustiprins komandinę dviasį ir skatins pasitikėjimą savo gebėjimais.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: vaikai lavins komandinio darbo įgūdžius, mokysis veikti susitarus, pasiskirstyti atsakomybėmis bei padėti vieni kitiems. Praktiniu būdu bus ugdomas gebėjimas greitai reaguoti, taikyti paprastus išgyvenimo veiksmus, tokie kaip tvarstymas ar orientavimasis užduotyje. Be to, stiprės pasitikėjimas savimi ir partneriu, tobulės bendravimo bei problemų sprendimo gebėjimai. Vaikai patirs sėkmę per veiksmą, bendradarbiavimą ir smagią simuliacinę situaciją.

Apibendrinimas	Veiklomis siekiama ugdyti pagrindinius fizinius, socialinius ir kognityvinius įgūdžius, ypatingą dėmesį skiriant komandiniam darbui, problemų sprendimui ir asmeniniam tobulėjimui. Vaikai lavina fizinę koordinaciją vykdydami tokias užduotis kaip kopimas, gaudymas ar metimas, o dalyvaudami grupinėse veiklose, tokiose kaip „Gestų estafetė“ ar „Gooschase“ užduotys, tobulina bendravimo įgūdžius. Emocinis atsparumas ir pasitikėjimas savimi stiprinami atliekant užduotis su laiko limitais ar praktinius iššūkius, tokius kaip pastogės statymas ar sužeistos rankos perrišimas. Dalyviai taip pat ugdo kritinį mąstymą ir sprendimų priėmimo gebėjimus, kūrybiškai sprenddami problemas riboto laiko sąlygomis. Tokios veiklos kaip laužo uždegimo iššūkis ugdo aplinkosaugos sąmoningumą ir išradingumą, o kitos – skatina skaitmeninį raštingumą, naudojant tokias programėles kaip „Gooschase“. Apskritai šios užduotys skatina įtrauktį, gebėjimą prisitaikyti ir asmeninį augimą, užtikrinamos visapusišką dalyvių raidą.
-----------------------	--

Rekomendacijos

Pirma veikla „Nuo vakarų iki šiaurės per pietus ir rytus“: mokant šios veiklos, svarbu naudoti paprastas, aiškias instrukcijas ir vizualines priemones (kortelės, piktogramas), parodyti, kaip naudotis

kompasu ir „Goosechase“ programėle. Vieną užduotį verta pademonstruoti. Patikrinkite vaikų supratimą – paprašykite pakartoti ar pademonstruoti veiksmą. Jei reikia, paskirkite asistentą. Įtraukumui didinti, pritaikykite užduotis pagal vaikų pomėgius, leiskite pasirinkti komandos narius, sukurti pavadinimą ar ženkluką. Galite veiklą paversti temine, pvz., lobių paieška. Pritaikymui: suteikite daugiau laiko užduotims, naudokite sensorines priemones (ausinės, tylos zona), poruokite vaikus pagal jų poreikius ir stiprybes. Veiklos metu galima pasiūlyti triukšmą slopinančias ausines vaikams, jautriems garsui. Jei aplinka tampa pernelyg stimuliuojanti, skirkite tylos zoną trumpam poilsiui. Paieškos teritoriją aiškiai pažymėkite kūgiais ar vėliavėlėmis, kad vaikai nepasimestų. Taip pat galite paskirti konkrečias zonas kiekvienai grupei – tai padeda sumažinti konkurenciją ir sutelkti dėmesį.

Antra veikla „Gaudyk ir perduok“: pamoką pradėkite aiškiai paaiškindami užduotį, suskirstydami žaidimo etapus. Naudokite vaizdines priemones, pavyzdžiui, diagramas ar demonstracijas, kad užtikrintumėte supratimą. Pademonstruokite veiklą su asistentu ar savanoriu, kad mokiniai galėtų matyti veiksmų seką. Parodykite, kaip tinkamai laikyti šaliką, jį linguoti ir pagauti kamuolį – tai padeda tiems, kurie geriau mokosi stebėdami. Suteikite dalyviams greitą pagyrimą ir paskatinimą už komandinius veiksmus, pastangas ir sėkmingus veiksmus. Naudokite paprastą, teigiamą grįžtamąjį ryšį, pavyzdžiui: „Puikus komandinis darbas!“ arba „Gerai pagavai!“, kad išlaikytumėte aukštą energijos lygį ir motyvaciją. Jei veikla vaikams tampa per daug stimuliuojanti, svarbu sudaryti galimybę trumpam pailsėti ramioje vietoje, kurioje jie galėtų atsipalaiduoti ir sugrįžti prie užduoties tik tada, kai bus pasiruošę. Tokia pertrauka padeda išlaikyti jų įsitraukimą ir išvengti per didelio nuovargio. Siekiant aiškumo ir saugumo, teritorija turėtų būti pažymėta vizualiais riboženkliais – spalvotais kūgiais ar grindų juostelėmis, kad vaikams būtų lengviau orientuotis ir suprasti, kur judėti bei kur prasideda ir baigiasi užduotis. Be to, rekomenduojama vaikus suporuoti su labiau patyrusiais bendraamžiais arba palaikančiais suaugusiais, kurie galėtų padėti jiems suprasti veiklos eigą ir padėti naudotis šalikais bei kamuoliais. Atsižvelgiant į sensorinius ypatumus, jei vaikai jautriai reaguoja į šaliko tekstūrą ar garsius garsus, vertėtų naudoti minkštesnes medžiagas bei pasiūlyti ausines, slopinančias garsą. Žaidimo pradžia galima naudoti tylesnius signalus, pavyzdžiui, skambutį ar rankos mostą.

Trečia veikla „Išgyvenimo įgūdžių iššūkis!“: Prieš veiklą mokytojas turėtų aiškiai ir paprastai paaiškinti užduotis – kaip užkurti laužą ir pastatyti tentą, naudodamas vaizdinius pavyzdžius ar demonstraciją. Akcentuojama saugumo svarba ir komandinis darbas – vaikai skatinami pasiskirstyti vaidmenimis, kad visi aktyviai dalyvautų. Įsitraukimui stiprinti komandos gali sugalvoti pavadinimus, atlikti mini užduotis (pvz., surasti tam tikros formos šaką), o veiklą galima pateikti kaip nuotyki. Garsai, muzika ar istorija padeda kurti įdomią aplinką. Pritaikymui vaikams su individualiais poreikiais – siūlomos ausinės, vizualios užduočių kortelės, aiškiai pažymėtos zonos, galimybė dirbti su pagalbininku ar trumpai pailsėti ramioje vietoje.

Ketvirta veikla „Šnabždesių iššūkis“: rekomenduojama aiškiai ir paprastai paaiškinti veiklos taisykles, pademonstruoti, kaip perduoti žinutę gestais, bei, jei reikia, pasitelkti vizualias priemones. Vaikai bus skatinami dirbti komandoje, aktyviai klausytis ir įsitraukti, suprasdami, kad kiekvienas dalyvis yra svarbus bendram tikslui pasiekti. Kūrybiškumas bus skatinamas leidžiant vaikams patiems kurti gestus, kad veikla taptų įdomesnė ir labiau įtraukianti. Dalyviai bus raginami išlikti kantrūs, tiksliai perduoti informaciją

ir pasitikėti komandos nariais. Net jei žinutė nebus perduota tiksliai, bus teikiamas grįžtamasis ryšys, pabrėžiant gerą komandinį darbą ir kūrybiškumą. Jei reikės, veikla bus pritaikoma – pavyzdžiui, parenkami lengvesni sakiniai vaikams, kuriems sunkiau, arba ilgesni tiems, kurie geba daugiau. Papildomai, energijos palaikymui žaidimo metu ar tarp raundų bus leidžiama nuotaikinga muzika. Norint įtraukti visus vaikus, naudojami aiškūs žingsniai, vizualūs nurodymai, o vaikams, kuriems reikia daugiau laiko ar palaikymo, skiriama papildoma pagalba. Tai užtikrins, kad veikla bus įtraukianti, įdomi ir pritaikyta skirtingų poreikių vaikams.

Penkta veikla „Domino sprintas“: Veiklos metu rekomenduojama naudoti aiškų vizualinį planą ir trumpą demonstraciją, kad vaikai suprastų žaidimo taisykles. Paprasti klausimai padeda patikrinti supratimą. Įtraukimui didinti galima įterpti smagius iššūkius (pvz., padėti du domino ar atlikti šokį), naudoti sensorinį taką, muziką ir komandų vėliavėles. Veikla pritaikoma skirtingiems poreikiams: galima leisti vaikams eiti ar naudoti judėjimo priemones, sutrumpinti kelią, sumažinti domino skaičių ar leisti dirbti poromis. Tai užtikrina, kad visi dalyviai galėtų įsitraukti ir patirti sėkmę. Prieš pradedant veiklą, verta pateikti vaikams vizualinę schemą ar žaidimo veiksmų seką, pavyzdžiui: „Laukti → Bėgti → Padėti domino → Grįžti“, kad jie lengviau suprastų užduotį. Taip pat svarbu aiškiai pademonstruoti visą žaidimo eigą – parodyti, kaip vyksta veiksmai nuo pradžios iki pabaigos. Jeigu kai kuriems vaikams švilpuko garsas yra per stiprus, vietoj jo galima naudoti vizualinį ženklą, pavyzdžiui, pakeltą vėliavą, arba švelnesnį garsinį signalą – plojimą ar skambutį. Be to, domino gali būti ne tik tradiciniai su taškeliais, bet ir pritaikyti vaikams su paveikslėliais, pavyzdžiui, gyvūnais ar augalais, kad veikla būtų patrauklesnė ir lengviau suprantama.

Šešta veikla „Kopimas į kalną“: pradžioje vaikams aiškiai ir paprastai paaiškinamos užduotys – kaip tinkamai naudoti karabinus grandinei sudaryti ir kaip tvarstyti „sužeistą“ ranką. Rodoma demonstracija ir, jei reikia, pateikiamos vizualinės priemonės. Akcentuojama komandinio darbo svarba – vaikai skatinami pasidalinti užduotimis ir aptarti veiksmų eigą. Siekiant įsitraukimo, kiekvienam poros nariui suteikiamas vaidmuo („kopėjas“, „gydytojas“), veikla pristatoma kaip nuotykis – gelbėjimo misija gamtoje. Veikla pritaikoma vaikams su įvairiais poreikiais: galima sutrumpinti grandinę, naudoti lengvesnes priemones ar supaprastinti tvarstymą. Taip pat naudinga naudoti trumpas instrukcijas, vizualines nuorodas ir suporuoti vaikus pagal jų gebėjimus. Vaidmenys keičiami, kad visi galėtų išbandyti abi užduotis.

Baigiamasis žodis

Tikime, kad šis vadovas taps vertingu įrankiu kiekvienam pedagogui, specialistui ar švietimo bendruomenės nariui, siekiančiam kurti įtraukų, pagarba grįstą ir kiekvieno mokinio poreikius atliepiantį ugdymo procesą.

Vadove pateikti pamokų planai, metodinės gairės bei praktinės rekomendacijos yra parengti remiantis daugiakultūriu bendradarbiavimu, mokslo įrodymais ir tiesiogine patirtimi dirbant su autizmo spektro sutrikimų turinčiais mokiniais. Kviečiame pedagogus šį turinį taikyti kūrybiškai, atsižvelgiant į savo mokinių individualius gebėjimus, ugdymo aplinką bei mokyklos bendruomenės galimybes.

Svarbiausia – išlikime atviri, kantrūs ir jautrūs kiekvieno mokinio unikalumui. Tik per bendrystę, nuolatinį tobulėjimą ir vertybinį požiūrį galime užtikrinti, kad kiekvienas vaikas – nepaisant iššūkių – patirtų sėkmę, saugumą ir prasmę mokykloje.

Kiekvienas šios programos skyrius atspindi partnerinių Europos institucijų bendras žinias, patirtis ir bendrą viziją. Jų nuoseklus darbas padėjo siekti, kad įtraukusis kūno kultūros ugdymas taptų realybe autizmo spektro sutrikimą turintiems mokiniams.

Dėkojame:

- Kauno Prano Daunio ugdymo centrui (Lietuva)

Už įžvalgas apie specialiojo ugdymo praktiką ir neįkainojamą indėlį formuojant įtraukiojo ugdymo metodikas.

- Čukurovos universitetui (Turkija)

Už akademines gaires, tyrimų kompetenciją ir novatoriškus požiūrius į kūno kultūros mokymą bei įtrauktį švietime.

- Makedonijos mokslinei autizmo draugijai (Šiaurės Makedonija)

Už gilų autizmo spektro sutrikimų supratimą ir atsidavimą gerinant autistiškų mokinių ugdymo rezultatus.

- Multi-Act STD (Turkija)

Už kūrybiškas idėjas, praktines strategijas ir pagalbą kuriant patrauklias, bendruomenės pagrindu grindžiamas kūno kultūros veiklas.

- Valmieros Gaujos Krasto vidurinei mokyklai – raidos centrui (Latvija)

Už gerosios patirties dalijimąsi pritaikytame ugdyme ir darbą kuriant praktinius, mokinio poreikius atliepiančius kūno kultūros sprendimus.

- Rēzeknės pagrindinei mokyklai – raidos centrui (Latvija)

Už didelį dėmesį mokinių gerovei ir svarų indėlį projektuojant motyvuojančią ir įtraukiančią mokymosi aplinką.

Jūsų indėlis ne tik praturtino šią programą, bet ir sustiprino pagrindus kurti įtraukesnę ir įgalinančią ugdymo patirtį autistiškiems mokiniams. Kartu mes darome reikšmingą pokytį – tokį, kuris užtikrina, kad kiekvienas mokinys turėtų galimybę judėti, bendrauti ir klestėti.

Su nuoširdžia padėka,

EmpowerAble projekto komanda



Kauno
Prano Daunio
ugdymo centras



Rēzeknes pamatskola – attīstības centrs



MSSA
Macedonian Scientific Society
for Autism



VG

VALMIERAS
GAUJAS KRASTA
VIDUSSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS



Rengējai:

Kauno Prano Daunio ugdymo centras , Lietuva

Çukurovos universitetas (University of
Çukurova), Turkija

Makedonijos mokslinė autizmo draugija
(Macedonian Scientific Society for Autism),
Šiaurės Makedonija

Multi-Act specialiojo ugdymo ir reabilitacijos
centras (Multi-Act STD), Turkija

Valmieros Gaujos krašto mokykla – raidos
centras (Valmieras Gaujas krasta vidusskola
attīstības centrs), Latvija

Rēzeknės mokykla – raidos centras (Rēzeknes
pamatskola – attīstības centrs), Latvija



Funded by
the European Union

