

KODĒL JAUNIEJI ATLETAI?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KODĖL JAUNIEJI ATLETAI?

Sveikata ir gera savijauta - labai svarbu kasdieniame gyvenime.

Jaunieji Atletai – sporto ir žaidimų programa, skirta spec. poreikių (SP) ir įprastos raidos vaikams, padedanti jiems pamėgti **fizinį aktyvumą**, vystyti **sveikos gyvensenos įpročius**, lavinti **svarbius įgūdžius** bei **realizuoti** save.

Naudokite šias korteles savo ikimokyklinio ugdymo pamokose lavinant kognityvinius ir fizinius gebėjimus.

Aplankykite **SpecialOlympics.org/YoungAthletes** puslapį ir sužinokite daugiau apie įvairių gebėjimų vaikams skirtas lavinimo priemones.

KAIP PRADĖTI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAIP PRADĖTI

Kad Jaunųjų Atletų programa būtų maksimaliai naudinga:

Parinkite pastovų praktinių užsiėmimų laiką

Lavinkite gebėjimus bei mokykite pažinti vertybes per socialinių ir emocinių įgūdžių lavinimą

Žodžiais, paveikslėliais ar judesiais padėkite vaikams įsitraukti į prasmingas diskusijas

Veiklas vykdykite ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę

Padrąsinkite tėvus praktikuotis namuose

Naudokite šias korteles kartu su mokomąja medžiaga, skelbiama

SpecialOlympics.org/YoungAthletes

KADA NAUDOTI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KADA NAUDOTI

Jaunųjų Atletų programa yra lanksti. Veiklos gali būti įtrauktos į kasdienes įprastas veiklas, tokias kaip rytiniai susitikimai ar susibūrimai, tokie kaip 10-ties minučių pajudėjimai ar kaip 5 minučių poilsio pertraukos.

Praktikuokite Jaunuosius Atletus 3 kartus per savaitę po 30-45 minutes. Veiklas galima integruoti į kasdienę dienotvarkę arba suplanuoti kaip struktūruotą žaidimų užsiėmimą.

Struktūruotas žaidimų užsiėmimas

Apšilimas
(5 minutės)

**Individualus gebėjimų
lavinimas**
(10-15 minučių)

Grupinė veikla
(10-15 minučių)

**Atsipalaidavimas ir
refleksija**
(10-15 minučių)

Pažiūrėkite užsiėmimų plano pavyzdį
Jaunųjų Atletų Veiklų Gide psl. 67.

KĄ NAUDOTI

Veiklų metu galima naudoti labai mažai priemonių arba visai jų nenaudoti.

Žaidimų metu leiskite vaikams praktikuoti lyderystės gebėjimus. Paprašykite savanorių arba paskirkite 2-4 studentus, kad padėtų.

Įsitikinkite, kad vaikai žino, kaip saugiai naudotis priemonėmis.



Balansavimo strypą arba juostą ar virvę



Lengvą kamuolį (pripučiamą) arba mažą kamuoliuką ar teniso kamuoliuką

KĄ NAUDOTI



Pupų maišelius arba minkštus žaislus arba
ryžių ar smėlio maišus



Kūgius arba puodelius arba
tuščius plastikinius butelius



Blokus arba dėžes

KĄ NAUDOTI



Plastikinius kaiščius arba popierinių rankšluosčių ritinėlius ar lazdeles



Teniso raketę arba lazdą



Grindų žymeklius arba lipnią juostą ar lipdukus

KĄ NAUDOTI



Lankus arba lankus, dviračių
kamas ar padangas



Skarelę arba indų rankšluostį arba
mažą audinio skiautę



Lengvą kamuoliuką arba pripučiamą
paplūdimio kamuolį ar balioną

KUR ŽAISTI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KUR ŽAISTI

Įsitikinkite, kad lauko erdvės yra ribojamos tvorele ar borteliais.

Pritaikykite lauko ar žaidimų erdvę atitinkamai veiklai

Arba, parinkite patalpų erdvę grupiniams žaidimams.

Suskirstykite klasę į grupes, jeigu to reikia, ir panaudokite klasės patalpas ir koridorius.

Saugumo dėlei, pažymėkite ribas spalvota linija, vėliavėlėmis ar kita identifikuojančia žyme.

Paruošite vaikus gerbti vieniems kitus.

Padrąsinkite juos padėti, prakalbinti ar sakyti komplimentus. Priminkite jiems, kad praktika yra svarbi jų tobulėjimui.

JAUNIEJI ATLETAI GEBĖJIMŲ SRITYS

Kiekviena veikla padeda vaikams vystyti motorinių gebėjimų visumą kiekvienoje Jaunųjų Atletų gebėjimų srityje, kurios ikona įprastai yra nurodyta viršutiniame dešiniajame veiklos kortelės kampe.

- Baziniai gebėjimai
- Ėjimas ir bėgimas
- Balansavimas ir šokinėjimas
- Griebimas ir pagavimas
- Metimas
- Smūgiavimas
- Spyrimas
- Pažengusių sportinių veiklų gebėjimai

SOCIALINIŲ IR EMOCINIŲ GEBĖJIMŲ LAVINIMAS

Be bendros motorinės sistemos vystymo, kiekviena veikla padeda vaikams lavinti Socialinius ir Emocinius (SEL) gebėjimus, pažymėtus ikona viršutiniame kairiame kortelės kampe.



Sąmoningumas



Savikontrolė



Socialinis sąmoningumas



Bendravimo įgūdžiai



**Atsakingas sprendimų
priėmimas**

KAS PATEIKTA KIEKVIENOJE KORTEĻĒJE



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pardavimo
įgūdžiai

Jaunųjų
Atletų
gebėjimai

KAS PATEIKTA KIEKVIENOJE KORTELĖJE

Priemonės: raskite atitikmenis pasiūlytomis priemonėms kortelėse „Ką naudoti“

Paskaitykite taisykles iš anksto, kad paruoštumėte pritaikytas patalpas bei parinktumėte reikiamą veikloje dalyvausiančių žmonių skaičių.

PATARIMAI KLASĖS UŽSIĖMIMAMS

Įtraukite Jaunųjų Atletų programos veiklas į savo dienotvarkę, taip lavinsite konkrečius gebėjimus, ugdysite įpročius ar supratimą įvairiose srityse.

Naudokite kortelėse esančius paveikslėlius, kad paašškintumėte vaikams kaip reikia žaisti.

Vaizdinę medžiagą galite rasti internete:

SpecialOlympics.org/YoungAthletes

KAS YRA SAĀMONINGUMAS?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAS YRA SĄMONINGUMAS?

Sąmoningumas padeda vaikams suprasti savo jausmus, mintis, vertybes, stiprybes ir augimo galimybes.

Jaunųjų Atletų programa padeda ugdyti vaikų pasitikėjimą, optimizmą, tikėjimą, kad iššūkių yra augimo galimybės.

PAMAŠTYMAI APIE SĄMONINGUMĄ

- Kokie galimi Jūsų jausmų raiškos, dalinimosi būdai?
- Išvardinkite dalykus, kuriuos atliekate gerai
- Ką norėtumėte daryti geriau?

KAS YRA SAVITVARDA?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAS YRA SAVITVARDA?

Savitvarda padeda vaikams suprasti ir reikšti savo jausmus, mintis ir kontroliuoti savo elgesį. Šis gebėjimas yra svarbus streso ir spontaniškumo valdymui, disciplinai, motyvacijai ir saviraiškai ugdyti.

Jaunųjų atletų veiklos padeda numatyti ir siekti tikslų.

PASTABOS APIE SAVIKONTROLĘ

Jeigu esi nusiminęs ar jautiesi nekantrus, ką gali padaryti, kad jaustumėsi geriau?

Ką gali padaryti, kai nesiseka suvaldyti nepatinkančios situacijos?

KAS YRA SOCIALINIS SAMONINGUMAS?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAS YRA SOCIALINIS SĄMONINGUMAS?

Socialinis sąmoningumas padeda vaikams suprasti deramą elgesį bei moko priimti kitus požiūrius, būti empatiškiems.

Jaunieji Atletai gali padėti vaikams keistis, suvokti ribas ir priimti vienas kito skirtumus.

PAMAŠTYMAI APIE SOCIALINĮ SĄMONINGUMĄ

Kaip žaidimo metu padėsi savo komandos draugams?

Kaip gali pagirti klasės draugą?

KAS YRA BENDRAVIMO ĪGŪDŽIAI?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAS YRA BENDRAVIMO ĮGŪDŽIAI?

Bendravimo įgūdžiai padeda vaikams per bendravimą, bendradarbiavimą ir konfliktų sprendimus užmegzti ir išlaikyti sveikus santykius su kitais.

Jaunųjų Atletų veiklos padeda vaikams išreikšti save, klausytis kitų, dirbti komandoje, mokėti paprašyti ir pasiūlyti pagalbą bei žaisti kartu.

PAMAŠTYMAI APIE BENDRAVIMO ĮGŪDŽIUS

Kaip galite parodyti draugui ar klasės draugui, kad domitės jais?

Koks yra tinkamas būdas pasidalinti savo jausmais su greta esančiu asmeniu?

KAS YRA ATSAKINGAS SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAS YRA ATSAKINGAS SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS ?

Atsakingas sprendimų priėmimas padeda vaikams išmokti padaryti apgalvotus sprendimus, moko spręsti problemas ir pasidaryti išvadas, pasimokyti iš situacijų.

Jaunųjų Atletų veiklos moko vaikus laikytis nurodymų ir suprasti saugumo svarbą.

PAMAŠTYMAI APIE ATSAKINGĄ SPRENDIMŲ PRIĖMIMĄ

Kokios buvo žaisto žaidimo taisyklės, draudimai?

Kodėl mums yra svarbu sekti nurodymus?

ŽAIDIMAI SU SKARELE



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽAIDIMAI SU SKARELE

Priemonės: skarelė ar mažas rankšluostis

Mojuokite su skarele ore: į viršų, žemyn ir į šonus. Leiskite Jaunajam Atletui sekti skarelę sukiojant galvą bei akimis.

Meskite skarelę ir leiskite jiems sugauti ją ranka, galva, koja ar kita kūno dalimi.

Paprašykite vaikų pasidalinti kaip jie jaučiasi, kai žaisdami sako žodžius, atlieka judesius ar panaudoja paveikslėlius.

PAMOKOMAS PATARIMAS

Prieš užrašant ar perskaitant žaidimo užduotis, ad paskatinti vizualinį stebėjimą, žaiskite šį žaidimą vien tik su skarele.

VAIKŲ DAINOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VAIKŲ DAINOS

Priemonės: nėra

Dainuokite su visa klase dainas, tokias kaip „Autobusas su ratais“ arba „Jei laimingas tu esi“.

PATARIMAS DĖL SOCIALINIO BENDRADARBIAVIMO

Kai klasė dainuoja, užsiminkite apie bendradarbiavimą. Pavyzdžiui,

„Jei laimingi esat Jūs – pakratykite ranką

... duokite penkis

... pakelkite nykščius

... pakelkite du nykščius“

Paklauskite vaikų, koks žaidimo būdas jiems labiausiai patinka? Naudojant žodžius, garsus ar judesius?

AŠ STEBIU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





AŠ STEBIU

Priemonės: žaislai ir knygos arba kt.

Įvardinkite priemones, esančias klasėje ar žaidimų aikštelėje, tegu vaikai pasižvalgo ir randa jas.

Kad lavinti socialinius ir bendravimo įgūdžius, leiskite vaikams bendrauti su bendraamžiais, vyresniais ar su labiau pažengusiais vaikais.

PATARIMAI SAVIVOKAI UGDYTI

Leiskite vaikams stebėti savo daiktus, įvardinant jų spalvą ar dėvimo rūbo dalį. Po to, paprašykite jų stebėti daiktus kambaryje, bei padėkite jiems juos įvardinti pasakant pirmąją raidę.

KLIŪČIŲ KURSO PRADMENYS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KLIŪČIŲ KURSO PRADMENYS

Priemonės: žaislai, blokai ir lankai, dėžės

Pradėkite su vaikais kliūčių kursą, naudodami klasėje esančias žaidimų priemones. Mokykite Jaunuosius Atletus naujų terminų:

Užlipkite **ant** objekto, **nuo** objekto
Eikite **virš** ar **po** objektu
Judėkite **greitai**, po to judėkite **lėtai**

Paklauskite vaikų „Ką patartumėte, kad kliūčių kursą užbaigtume saugiai?“

PATARIMAI SAVITVARDOS UGDYMU

Tegu vaikai kliūčių kurso žaidimus pradeda po vieną. Paprašykite jų suskaičiuoti iki 15 arba palaukti ženklų, leidžiančio pradėti.

MUZIKINIAI ŽYMEKLIAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





MUZIKINIAI ŽYMEKLIAI

Priemonės: žaislai, blokai ir lankai, dėžės

Išdėstykite grindų žymeklius aplink lanką.

Paleiskite muziką kai vaikai aplink klasę ar žaidimų erdvę bėgioja, eina atbuli, šliaužia ar sukiojasi. Kai muzika nustoja groti, tegu vaikai sustingsta, atsistoję ant grindų žymeklio. Po vieną nuimkite žymeklius, kol vaikai stovi lanko viduryje.

Kiekvienam užėjimui parinkite lyderį, rodysiantį kokioje pozicijoje sustingti. Kai muzika nutyla, vaikai turi sustingti tokioje pačioje pozicijoje kaip ir lyderis.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Grokite įvairių šalių muziką ar kuri atliepia klasės temą.

TUNELIAI IR TILTAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TUNELIAI IR TILTAI

Priemonės: nėra

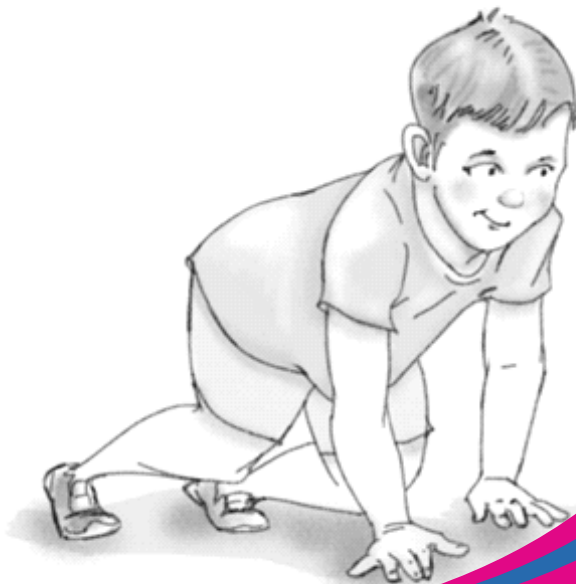
Statykite „tunelius“, liesdami plaštakomis ir pėdomis grindis, iškeldami klubus aukštyn. Arba statykite „tiltus“ nusileisdami ant rankų ir kelių. Leiskite Jauniesiems Atletams šliaužti tuneliais ar po tiltais.

Paklauskite vaikų, kaip žaisti, kad žaidimas taptų saugus kiekvienam?

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Sukurkite patikimą komandą, kad užtikrinti šliaužimo tuneliu sėkmingą pabaigą. Padrąsinkite vaikus nudžiuginti vienas kitą žaidime pasitikėjimu vienas kitu.

GYVŪNŲ ŽAIDIMAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





GYVŪNŲ ŽAIDIMAI

Priemonės: kamuolys

Leiskite vaikams vaidinti skirtingus gyvūnus, judančius skirtingomis kryptimis.

Su Jaunaisiais Atletais žaiskite zoologijos sodą. Ropokite kaip meška neliesdami kelias grindų. Riaumokite, kad būtų linksmiau. Ropokite kaip krabas, nugarą laikant lygiagrečiai grindims, pėdos ir plaštakos ant žemės, keliai sulenkti ir klubai pakelti.

PATARIMAI KOMANDINIAM ŽAIDIMUI

Tegu vaikai būna gyvūnais kaime, parke, zoologijos sode ar kt.

Paprašykite, kad jums parodytų, kaip jie kartu dirba ir žaidžia.

ŽAIDIMAI SU PARAŠIUTU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽAIDIMAI SU PARAŠIUTU

Priemonės: parašiutas ir kamuolys

Paprašykite, kad vaikų grupė laikytų parašiuoto galus. Tegu grupė judina parašiuotą aukštyn ir žemyn.

Padėkite kamuolį ant parašiuoto ir mojuokite parašiuotu aukštyn ir žemyn. Paprašykite visų stengtis, kad kamuolys nenuriedėtų žemyn.

PAMOKYMAS

Žaidimu su parašiuotu pradėkite rytinį susitikimą.

PASIVAŽINĒJIMAS STEBUKLINGU KILIMU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PASIVAŽINĖJIMAS STEBUKLINGU KILIMU

Priemonės: antklodė ar medžiagos skiautė

Laikykite antklodės galus, leiskite vaikams, sėdintiems ant jos, pasisukti. Traukite taip, kad stebuklingas kilimas slystų grindimis. Kai vaikai jausis labiau pasitikintys savimi, traukite greičiau.

PATARIMAS DIDESNIAM SAUGUMUI

Priminkime vaikams, kaip svarbu laikytis taisyklių savo ir kitų saugumui. Paklauskite jų „kaip galima užtikrinti saugumą žaidimo metu?“

SEK VADOVA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





SEK VADOVA

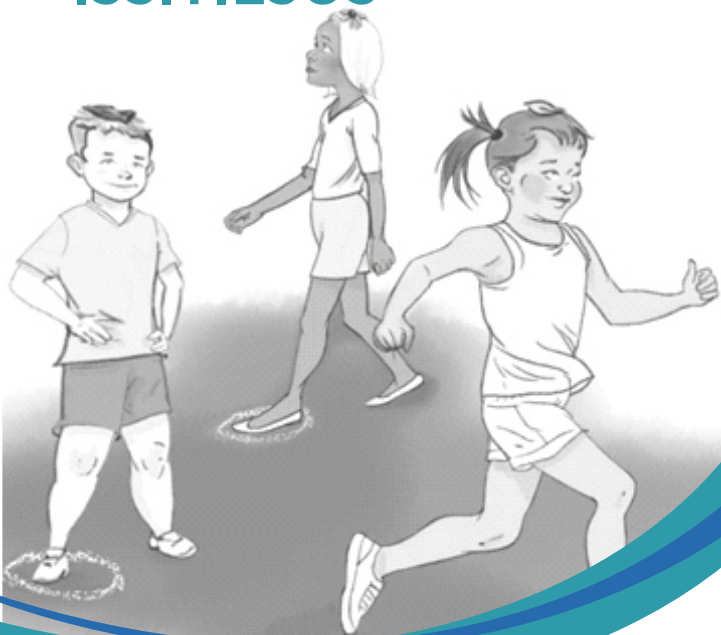
Priemonēs: nēra

Leiskite vaicams kartoti jūsu judesius, kai jūs einate lētai, greitai ar žygiuojate, ir kai jūs judinate savo rankas ar kojas aukštyn, žemyn, į šonus.

PATARIMAS AUTONOMIŠKUMUI UGDYTI

Padrąsinkite savo vaikus pasikeičiant būti lyderiais. Parodykite jiems keletą skirtingų judesių ir leiskite jiems pasirinkti, ką jie norėtų daryti. Paklauskite jų, kaip jie jaučiasi būdami lyderiais ir kaip būdami sekėjais.

VAIKŠČIOK IŠSITIESUS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VAIKŠČIOK IŠSITIESUS

Priemonės: grindų žymekliai ir pupų maišelis

Padėkite ant grindų du grindų žymeklius. Uždėkite pupų maišelį ant Jaunojo Atleto galvos, paprašykite laikyti pusiausvyrą ir pasakykite jam, kad eitų nuo vieno žymeklio iki kito.

Jeigu pupų maišelis nukrito, paklauskite, kaip galėtų jį išlaikyti kitą kartą. Jeigu pupų maišelis nenukrito, paklauskite jų, ką jie darė, kad išlaikytų pusiausvyrą.

PATARIMAS PROTO PERTRAUKĖLEI

Naudokite šį žaidimą kaip aktyvų poilsį tarp pamokų ar kitų klasės užsiėmimų.

ŽINGSNIAVIMAS Į ŠONUS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽINGSNIAVIMAS Į ŠONUS

Priemonės: grindų žymekliai ir žaislai arba pupų maišeliai

Padėkite ant žemės grindų žymeklius. Leiskite vaikams, žiūrint į priekį, judėti į kairę ir į dešinę atsistojant nuo vieno grindų žymeklio ant kito.

PATARIMAI SAVIREGULIACIJAI UGDYTI

Patarkite vaikams nesusilenkti ir nedaryti staigių judesių atliekant šį pratimą.

BĒK IR ATNEŠĶ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BĒK IR ATNEŠK

Priemonės: pupų maišeliai ar mažas kamuolys

Padėkite ant grindų pupų maišelį, po to paprašykite savo vaikų pasikeičiant nueiti iki jo, pakelti jį ir grįžti į pradinį tašką. Arba suporuokite vaikus, kad padėtų vienas kitam pakelti pupų maišelius. Tegul žaidžia pasikeisdami.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Tegul vaikai nusišypso vienas kitam arba duoda penkis perduodant estafetę kitam. Paklauskite jų ką jie jaučia, kai nusišypso savo draugams, ir ką jie jaučia, kai klasės draugai nusišypso jam

PASLĒPTAS LOBIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





PASLĒPTAS LOBIS

Priemonēs: žaislai ar kitos priemonēs ir dēžēs

Paslēpkite keletā priemoniņū kur nors klasēje ar žaidimū aikštelēje. Jūs galite paslēpti jas knygu lentynoje, po kūgiais ar žaislū viduje. Liepkite vaikams surasti lobius.

PAMOKANTIS PATARIMAS

Paslēpkite priemones susijusias su šios dienas tema. Liepkite vaikams atspēti tema.

PRIGLAUSTOS RANKOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PRIGLAUSTOS RANKOS

Priemonės: grindų žymekliai arba minkšti žaislai

Išdėstykite grindų žymeklius ant žemės. Tegu Jūsų vaikai po vieną juda gyvatėle tarp grindų žymeklių rankas priglaudę prie šonų. Po to, liepkite jiems parbėgti pas jus laisvai mojuojant rankomis į priekį ir atgal.

PATARIMAS SAVARANKIŠKUMUI UGDYTI

Naudojant chronometrą ar paprasto skaičiavimo būdu nustatykite, kiek užtrunka vaikams nubėgti į vieną pusę ir parbėgti atgal. Paprašykite vaikų stebėti, kiek užtrunka bėgti skirtingais būdais, paklauskite, kuris greitesnis. Paklauskite: „Kiek ilgiau užtrunka bėgti su priglaustomis rankomis, nei bėgant mojuojant?“.

SUNKIOS PĒDOS, LEGVOS PĒDOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





SUNKIOS PĒDOS, LENGVOS PĒDOS

Priemonės: nėra

Tegu Jūsų vaikaii bėga „sunkiomis pėdomis“ (trepsint) iš vieno žaidimų aikštelės galo iki kito. Po to liepkite parbėgti „lengvomis pėdomis“ (bėgant kiek galima tyliau).

PATARIMAS UŽSIĖMIMAS KLASĖJE

Paprašykite vaikų parodyti, kaip atrodo bėgimas „sunkiomis pėdomis“ ir kaip „lengvomis pėdomis“. Paklauskite, koks bėgimo būdas yra greitesnis. Kuriuo bėgant linksmiau?

KLIŪČIŲ RUOŽAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KLIŪČIŲ RUOŽAS

Priemonės: grindų žymekliai, lankai, virvės ir blokeliai ar dėžės

Panaudokite priemonės žaidimų aikštelėje sudarant kliūčių ruožą. Leiskite vaikams eiti, šliaužti, lipti ar peršokti kliūtis.

Kai Jaunieji Atletai bus apsipratę su kliūtimis, įtraukite daugiau judesių, tokių kaip judėjimas gyvatėle ar ėjimas atbulomis.

PATARIMAS GRUPINIAM DARBUI

Liepkite vaikams dirbti mažose grupelėse arba visai klasei kartu kuriant kliūčių ruožą.

GAISRO PRATYBOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





GAISRO PRATYBOS

Priemonēs: kamuolys ar maišeliai su pupelēmīs

Išrikiuokite vaikus vienoje linijojē. Paduokite vaikui, stovinčiam linijos pradžioje kamuolj. Jie turi perduoti kamuolj j eilēs galā.

Tegu linijos pabaigoje stovintis vaikas bēga j linijos pradžia ir stengiasi jā pasiekti, kol kamuolys nenuējo j galā.

Kartokite, kol visi vaikai prabēgs.

PATARIMAS SAVIREGULIACIJAI

Liepkite laukiantiems vaikams suskaičiuoti iki 15 arba laukti ženklo pradėti startā. Paklauskite, kodēl taip svarbu išlaukti savos eilēs.

BŪSIMIEJI ČIUOŽĒJAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Ējimas ir bēgimas

BŪSIMIEJI ČIUOŽĒJAI

Priemonēs: popierinēs lēkštēs ar kartoninēs dēžēs ar popierinēs batų dēžēs

Pasidarykite „pačiūžas“ iš popierinių lēkščių ar dēžių. Padrāsinkite vaikus čiuožti aplink kambarį neatkeliant kojų nuo žemēs. Priminkite jiems, kad nepakeltų kojų nuo žemēs.

PATARIMAI SOCIALINEI INTEGRACIJAI

Tegu vaikai čiuožia poromis. Paskatinkit juos mėgdžioti vieni kitų judesius.

BALANSO LINIJA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BALANSO LINIJA

Priemonės: balansinė juosta ar virvė ir kreida

Padėkite virvę arba su kreida nubrėžkite ant žemės liniją. Tegu jūsų vaikai eina nuo kulno link pirštų šalia linijos. Kai vaikai labiau pasitikės savimi, leiskite jiems eiti ant linijos.

PATARIMAS PROTINĖS VEIKLOS PERTRAUKĖLEI

Pažymėkite klasėje „takelius“ naudodami virves ar juostas. Tegu jūsų vaikai juda šiais keliais link kitos veiklos.

SEKIT TRENERĪ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





SEKIT TRENERĮ

Priemonės: nėra

Paprašykite savo vaikų kopijuoti jūsų judesius, kai stovite ant pirštų ar kulno, viena koja prieš kitą ir po to – ant vienos kojos.

PATARIMAS SAVIREGULIACIJAI

Pažymėkite takelius naudodami lankus, kūgius, grindų žymeklius ar kitas priemones. Padrąsinkite vaikus eiti takeliais. Prieš pradėdant, vaikus supažindinkite su takeliais. Paprašykite jų parodyti vietas, kurių reikėtų išvengti ir pažymėkite jas ženklų.

ŽENK, ŠOK IR GRIEBK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽENK, ŠOK IR GRIEBK

Priemonės: blokeliai, grindų žymekliai ir skarelė ar pupų maišelis

Padėkite blokeli ant grindų. Įsitikinkite, kad jis stovi pakankamai tvirtai ir išlaikys vaiką. Leiskite vienam po kito atsistoti ant jo ir nušokti nuo jo. Grindų žymeklius, kaip atsargumo priemonės, panaudokite, kad blokeliai būtų stabilesni.

Kai vaikai labiau pasitikės savimi, pereikite prie :

- nušokimo nuo blokelio ant grindų žymeklio,
- pašokimo į viršų, kad pačiupti skarelę,
- nušokimo nuo aukštesnio paviršiaus ant grindų.

PATARIMAI KOMANDINIAM DARBUI

Dirbdami porose, tegul vaikai paeiliui šoka nuo blokelio ir pagauna skarelę.



ŠOKINĖJIMAS NUO OLŲ

Priemonės: blokeliai ir grindų žymekliai

Išdėstykite blokelius ir grindų žymeklius.

Įsivaizduokite, kad tai olos upėje. Liepkite vaikams eiti olomis taip, kad neįkristų į upę. Pastumkite olas toliau vieną nuo kitos, kad žaidimas būtų sudėtingesnis.

PATARIMAI KOMANDINIAM DARBUI

Tegu vaikai laikosi už rankų ir dirba kartu, stengiantis pereiti upę. Padrąsinkite socialinę integraciją bei pozityvų bendravimą padedant vienas kitam arba paprašant pagalbos, kai reikia.

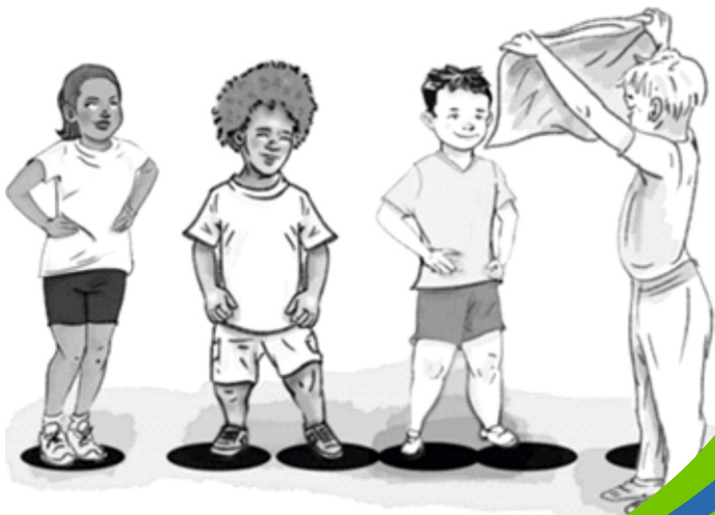
ŠOKINĒJIMAS NUO UOLŪ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



MEDŽIAI MIŠKE



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





MEDŽIAI MIŠKE

Priemonės: grindų žymekliai ir skarelė

Tegu jūsų vaikai įsivaizduoja, kad yra medžiai, stovėdami įsirėmę kojomis ant dviejų grindų žymeklių arba tiesiog į grindis.

Vaidinkite vėją eidami ir vėduodami vaikus su skarele. Paskatinkite juos linguoti ir siūbuoti pučiant vėjui.

ĮSIJUNKITE Į ŽAIDIMĄ

Padarykite apšilimą su vaikais žodinėmis komandomis pasistiebtį, palinkti į kairę, palinkti į dešinę. Tada padrąsinkite medžius svyruoti ir linguoti pučiant vėjui. Perspėkite vaikus būti atsargiais, linguoti tik savo erdvėje.

ŠOKINĖJANTYS DRIEŽAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠOKINĖJANTYS DRIEŽAI

Priemonės: grindų žymekliai

Padėkite grindų žymeklius ant grindų. Liepkite vaikams judėti į priekį, šokinėjant nuo vieno ant kito. Paklauskite: „Kaip jie jaučiasi, kai praleidžia grindų žymeklį? Koks jausmas, kai nusileidžia ant jo?“

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padrąsinkite vaikus pašokti ir nusileisti ant abiejų kojų tuo pačiu metu.

ŠUOLIS Į AUKŠTĮ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠUOLIS Į AUKŠTĮ

Priemonės: virvė ar grindų žymekliai, kūgiai ar lazdelės

Padėkite virvę ar grindų žymeklį ant grindų. Leiskite vaikams vienam po kito peršokti jį. Kai vaikai labiau pasitikės savimi, ant dviejų kūgių padėkite lazdelę ir liepkite studentams peršokti ją.

PAMOKOMIEJI PATARIMAI

Iš atminties ar žiūrint į paveikslėlius lai jūsų vaikai pasako pavadinimus gyvūnų, kurie šokinėja kaip varlės, svirpliai ar kengūros. Kai jie šoka per grindų žymeklį, tegu jie įsivaizduoja, kad yra vienas iš tų šokinėjančių gyvūnų.

RIDENIMAS IR JRIDENIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





RIDENIMAS IR ĮRIDENIMAS

Priemonės: kamuolys

Tegu vaikai susėda ratu ištiestomis kojomis, liesdamiesi vienas su kitu pėdomis. Leiskite jiems ridenti kamuolį į priekį ir atgal, pagaunant ir sustabdant jį rankomis.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Kai kamuolys ridenamas, tegu vaikai įvardina kažką, kas tinka dienos ar savaitės temai: gyvūno pavadinimą, spalvą, vaisių ar daržovę. Vaikai taip pat gali pasakyti klasės draugo, kuriam ridena, vardą.

VARTININKO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VARTININKO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS

Priemonės: kūgiai ir kamuolys

Padėkite du kūgius ant žemės. Paprašykite vaikų atsistoti tarp jų.

Ridenkite kamuolį link jų taip, kad jie galėtų su rankomis jį sustabdyti prieš jam įriedant tarp kūgių. Pamokykite vaikus būti atsargiais ir praktikuokitės, padrąsindami juos žaisti ribotoje erdvėje.

PATARIMAI KAIP KEISTIS

Leiskite vaikams žaisti poromis, ridenant kamuolį ir siekiant įvarčio.

BURBULŲ GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BURBULŲ GAUDYMAS

Priemonės: burbulai

Pūskite muilo burbulus link vaikų. Tegu jie pagauna juos su viena ar abejomis rankomis.

PATARIMAI LYDERYSTEI UGDYTI

Padėkite vaikams šiuo žaidimu ugdyti lyderystės įgūdžius ir skatinti pasitikėjimą savimi, leisdami jiems pūsti muilo burbulus ir vadovauti žaidimui. Patarkite vaikams, kad pūstų burbulus į skirtingas puses, kad kiekvienas pasijungtų į žaidimą.

DIDELIO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





DIDELIO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: pripučiamas kamuolys ar balionas

Atsistokite veidu į vaiką. Laikykite kamuolį ištiestomis rankomis. Lėtai nuleiskite kamuolį žemyn, kol jis pasieks vaiko liemenį, po to pakelkite į viršų. Pakartokite keletą kartų, kiekvieną kartą judindami rankas greičiau. Kai iškelsite kamuolį, išmeskite jį ir leiskite vaikui jį pagauti, kol jis nenukrito ant žemės.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Padiskutuokite ką reiškia sąvokos „lėtas“ ir „greitas“, prieš pradėdant kamuolį judinti greičiau.

ŽEMO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽEMO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: kamuolys ar balionas

Tegu vaikai sustoja dviem eilėmis, veidu vienas į kitą, trijų žingsnių atstumu vienas nuo kito. Paprašykite jų prisistatyti prieš pradėdant žaidimą.

Tegu jie švelniai meta kamuolį vienas kitam liemens lygyje ar žemiau. Padrąsinkite juos pagauti kamuolį savo žemyn nuleistais pirštais. Po kiekvieno žaidimo tegu jie pasako „iki pasimatymo“ ir keičia partnerius.

PATARIMAS SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Tegu vaikai žaidžia grupėmis ir meta kamuolį vienas kitam. Tegu grupės būna pastovios sudėties, kad vaikai geriau susipažintų.

PADAVIMO IŠ VIRŠAUS KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





AUKŠTO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: kamuolys ar balionas

Atsistokite veidu į vaikus ir ženkite tris žingsnius atgal. Švelniai ištieskite kamuolį kiekvienam taip, kad kamuolio kraštai ir rankos suformuotų apverstą „U“ raidę. Padrąsinkite juos pagauti kamuolį krūtinės lygyje ar aukščiau, rankų pirštais nukreiptais į viršų.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Suderinkite šią veiklą su kamuolio metimo veikla taip, kad vaikai galėtų lavinti kelis įgūdžius tuo pačiu metu. Leiskite jiems dirbti porose ar grupėse. Paprašykite jų akių kontakto ir kad pasakytų vienas kito vardus kai meta kamuolį vienas kitam.

ATŠOKANČIO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ATŠOKANČIO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: kamuolys ar balionas

Atsistokite veidu į Jaunąjį Atletą. Meskite kamuolį į grindis link Jaunojo Atleto, kad jis pagautų jį nepasijudinęs iš vietos.

Paprašykite jo pasuoti kamuolį žemyn į grindis link jūsų. Žiūrėkite, ar galite pagauti kamuolį nepajudėjęs iš vietos.

PATARIMAS POZITYVIAM BENDRAVIMUI

Prašykite vaikų kviesti vienas kitą vardais prieš pasuojant kamuolį jiems. Pasakykite, kad žvilgsnis būtų nukreiptas į kamuolį, kai jis metamas.

KAMUOLYS RATU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLYS RATU

Priemonės: 2 kamuoliai ar balionai

Tegu vaikai sustoja ratu ir kiekvienas iš eilės perduoda kamuolį šalia stovinčiam. Kad būtų sudėtingiau, tegu žengia žingsnį atgal ir taip praplečia ratą.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Tegu vaikai kartu skaičiuoja arba sako iš eilės abėcėlės raidę su kiekvienu kamuolio perdavimu.

BOULINGAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BOULINGAS

Priemonės: virvės arba lipdukai, kūgiai ir kamuolys

Padarykite boulingo taką iš virvių ir lipdukų. Sustatykite tako gale kūgius. Tegu vaikai ridena kamuolius link kūgių, stengiantis juos nuversti.

PATARIMAS SOCIALINEI INTEGRACIJAI

Tegu vaikai surengia boulingo „vakarėlį“.
Iškabinkite plakatą su „boulingo alėjos“ vardu.
Įrenkite vieną ar du boulingo takus. Pakvieskite į žaidimą prisijungti kitas klases.



TRAUKINIO TUNELIS

Priemonės: kamuolys

Tegu vaikai sustoja į eilę, vienas prieš kitą, kojomis suformuodami „tunelį“. Leiskite vaikui, esančiam eilės gale, ridenti kamuolį tuneliu, įsivaizduojant, kad tai traukinys.

PATARIMAI SAVIREGULIACIJAI

Prieš pradėdant, pasirinkite starto ženklą: suplojimas, varpelis, mostas su vėliava ar kitas. Kai kamuolys sustos, tegu vaikai išsirikiuoja ir pirmasis paima kamuolį. Tegu vaikas, laikantis kamuolį, sulaukia signalo prieš išridenant kamuolį į „tunelį“.

TRAUKINIO TUNELIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



PADAVIMAS IŠ APAČĪOS ABEJOMIS RANKOMIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





PADAVIMAS IŠ APAČIOS ABEJOMIS RANKOMIS

Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis ir krepšys ar lankas

Tegu vaikai atsistoja vienas prieš kitą.

Padrąsinkite po vieną vaiką iš kiekvienos poros sulenkti kelius ir laikyti kamuolį abejomis rankomis. Paprašykite jų žiūrėti į partnerio rankas, kai jie paduos kamuolį iš apačios vienas kitam.

Tobulinkite įgūdžius, paprašykite, kad vaikas įmestų kamuolį į krepšį, mestų per lanką ar per kitą objektą.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Leiskite vaikams spręsti problemą arba identifikuoti raidę, skaičių, spalvą ar žodį prieš išmetant kamuolį.

METIMAS IŠ APAČĪOS VIENA RANKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





METIMAS IŠ APAČIOS VIENA RANKA

Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis ir krepšys ar lankas

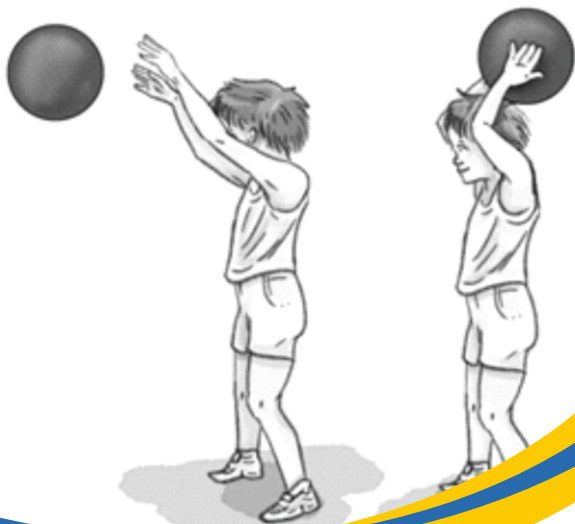
Tegu vaikai atsistoja vienas prieš kitą. Padrąsinkite vieną vaiką kiekvienoje poroje sulenkti kelius ir laikyti kamuolį viena ranka. Paprašykite jų žiūrėti į partnerio rankas, kai jie paduoda kamuolį iš apačios vienas kitam.

Tobulinkite įgūdžius ir paprašykite, kad įmestų kamuolį į krepšį, per lanką ar per kitą objektą.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Mokykite vaikus kaip atskirti sveikus produktus, naudojant produkto formos pupų maišelius ar pupų maišelius, ant kurių priklijuotos produktų nuotraukos. Leiskite vaikams mesti pupų maišelius į „sveikų produktų“, „nesveikus produktus“ lanką ar krepšį.

METIMAS IŠ VIRŠAUS ABEJOMIS RANKOMIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





METIMAS IŠ VIRŠAUS ABEJOMIS RANKOMIS

Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis ir krepšys ar lankas

Liepkite vaikams atsistoti vienas prieš kitą, kojos plačiai, klubų plotyje. Padrąsinkite vaikus, pakėlus rankas virš galvos, svyruoti į priekį ir atgal. Svyrant į priekį, tegu ištiesia abi rankas virš galvos ir išmeta kamuolį.

Patobulinkite žaidimą, liepdami įmesti kamuolį į krepšį per lanką ar kitą objektą.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Mokykite vaikus kitaip, naudodami verbalines išraiškas, tokias kaip „mesk kamuolį į viršų“, kai laiko kamuolį virš galvos, „ženk ir mesk“, kai paduoda kamuolį, „metimas“ kai kamuolys pasiekia krepšį ar lanką ir „nepataikė“ kai kamuolys nepataiko krepšio ar lanko.

METIMAS IŠ VIRŠĀUS VIENA RANKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





METIMAS IŠ VIRŠAUS VIENA RANKA

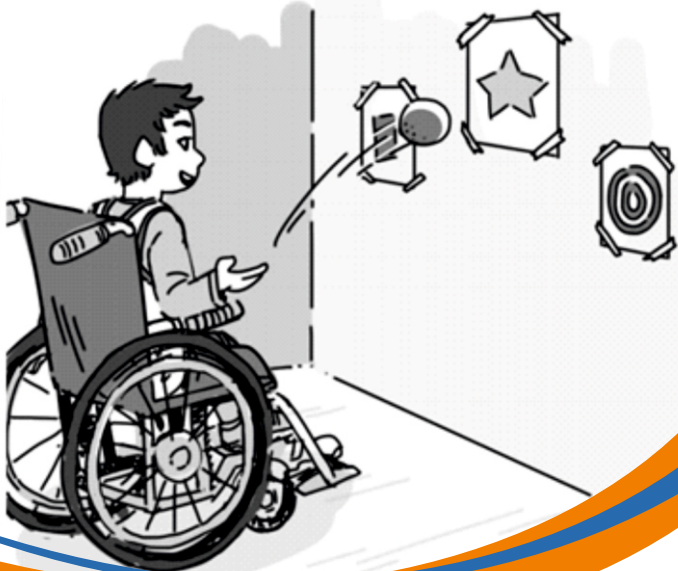
Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis

Liepkite vaikams atsistoti vieną koją ištiesus į priekį, kojos plačiai ties klubais. Pasakykite jiems, kad vienoje rankoje laikydami kamuolį ar pupų maišelį, užsimotų ranka atgal mestų jį į priekį.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Tegu Jaunieji atletai mokosi naujų sąvokų, tokių kaip „alkūnės į viršų“, kai laiko kamuolį virš galvos ir „ženklis ir mesk“ kai meta kamuolį.

TAIKLUMO PRATIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TAIKLUMO PRATIMAS

Priemonės: lipni juosta, paveikslai, grindų žymekliai ir kamuoliai ar pupų maišeliai

Prilipinkite paveikslėlius ant sienos, po to išdėstykit grindų žymeklius ant grindų. Tegu vaikai stovi ant grindų žymeklių, kamuolio ar pupų maišelio metimo į paveikslėlius metu.

Po žaidimo, paklauskite ar jie galėjo išsilaikyti ant grindų žymeklių visą tą laiką. Jeigu ne, paklauskite ką turėtų daryti, kad išsilaikytų kitą kartą.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Pasirinkite taikinius ar paveikslėlius, atitinkančius pamokos temą, mėgstamus animacinių filmų herojus ar gyvūnus, formas, spalvas ar kt., apie ką mokosi mokykloje.

SUSKAIČIUOKIT KIEK KARTŲ ĮMESIT Į KREPŠĮ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





SUSKAIČIUOKIT KIEK KARTŲ ĮMESIT Į KREPŠĮ

Priemonės: krepšys ar lankas, kamuolys

Laikykite prieš save lanką ar krepšį, tuo tarpu vaikai sustoja ratu aplink jus. Įvardinkite skaičių ir leiskite tiek kartų studentams perduoti kamuolį ratu. Leiskite vaikui, ties kuriuo pasibaigė skaičiavimas, mesti kamuolį į krepšį ar lanką ir gauti tašką.

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Vykdykite taškų skaičiavimą, duodami vieną tašką kiekvienam įmetimui.

RANKINIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





RANKINIS

Priemonės: kamuolys ir kūgis

Padėkite kamuolį ant kūgio. Leiskite vaikui numušti kamuolį nuo kūgio kumščiu ar atviru delnu.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padrąsinkite vaikus stebėti kamuolį. Palaikykite pozityviai, kai vaikas žiūri ir smogia.

KAMUOLIO MĖTYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO MĒTYMAS

Priemonės: lengvas kamuolys ar balionas

Meskite kamuolį į orą link vaiko. Leiskite jam atmušti atviru delnu jį jums.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Dirbkite kaip komanda. Suskaičiuokite kiek kartų jūs atmušėte kamuolius, jam nenukrentant ant žemės.

KAMUOLIO RIDENIMO GRINDIMIS AR GOLFO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO RIDENIMO GRINDIMIS AR GOLFO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: kamuolys, kaištis ar lazda ir blokeliai ar kūgiai

Padėkite kamuolį ant grindų. Kiekvieną kartą leiskite vaikui laikyti lazda abiem rankomis, nykščiais nukreiptais žemyn. Patarkite jiems stovėti šonu ir, žiūrint į kamuolį, smogti kamuolį lazda.

Padarykite iš blokelių ir kūgių taikinį. Leiskite vaikams pasikeičiant smūgiuoti į taikinį ir žaisti golfą.

PATARIMAS ATKAKLUMUI UGDYTI

Paprašykite vaikų suskaičiuoti iš kelinto karto pataikė į taikinį.

TENISO AR „MINKŠTO KAMUOLIO“ ŽAIDIMO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TENISO AR „MINKŠTO KAMUOLIO“ ŽAIDIMO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: kamuolys, kūgis, raketė ar lazda

Padėkite kamuolį ant kūgio. Kiekvieną kartą leiskite vaikams laikyti raketę ar lazda, stovėti šonu ir žiūrėti į kamuolį. Padrąsinkit vaiką numušti kamuolį lazda ar rakete.

PATARIMAS SAVARANKIŠKUMUI UGDYTI

Panaudodami grindų žymeklius, sukurkite „saleles“, kurias vaikai apibėgtų numušę kamuolį. Palydėkite vaikus pasivaikščioti aplink „saleles“. Leiskite jiems pajusti žaidimų erdvės ribas. Patarkite skaičiuoti savo „bėgimus“.

TINKLINIO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TINKLINIO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: virvė arba žemas tinklas ir kamuolys ar balionas

Padėkite virvę ar ištieskite žemą tinklą ant grindų. Tegu vaikai sustoja abiejose tinklo pusėse ir meta kamuolį vienas kitam atviromis rankomis.

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Garsiai skaičiuokit, kai vaikai atmuša kamuolį. Sekite, kiek kartų jie atmušė kamuolį per virvę ar tinklą nenukrentant jam ant žemės.

STACIONARUS KAMUOLIO SPARDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





STACIONARUS KAMUOLIO SPARDYMAS

Priemonės: kamuolys ir grindų žymekliai ar kūgiai

Padėkite kamuolį ant grindų. Tegu jūsų vaikai atsistoja už jo. Tegu kiekvienas spiria jums kamuolį pasirinkta koja.

PATARIMAS SAVARANKIŠKAM AKTYVUMUI

Tegu vaikai pasirenka patys kokį įgūdį norėtų lavinti. Padrąsinkite juos arba spirti atstumui, kad kamuolys prariedėtų pro įvairius žymeklius arba spirkite kamuolį tarp dviejų kūgių įmušant įvartį. Paklauskite „Koks jausmas įmušus įvartį? Koks jausmas kai nepataiko?“

BAUDOS SPYRIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BAUDOS SPYRIS

Priemonės: kamuolys ir kūgiai arba grindų žymekliai

Padėkite kamuolį ant grindų. Tegu kiekvienas iš vaikų pribėga prie kamuolio ir pasirinkta koja spiria kamuolį link jūsų arba muša įvartį tarp dviejų grindų žymeklių.

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Tegu vaikai dirba poromis pasikeisdami vaidmenimis: vieną kartą spiria, kitą – atmuša kaip vartininkas. Paklauskite jų: „kuriame vaidmenyje jiems labiau patinka būti? Koks jausmas pakeičiant partnerį?“

PADAVIMO PRAKTIKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PADAVIMO PRAKTIKA

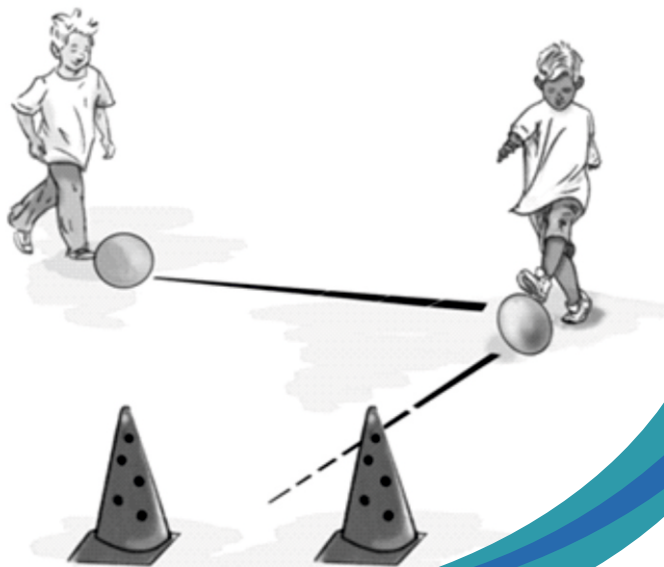
Priemonės: kamuolys

Tegu vaikai sustoja ratu. Leiskite jiems spirti kamuolį vienas kitam. Priminkite, kad spirtų kojos vidine puse. Stenkitės, kad kamuolys neišriedėtų iš rato.

PATARIMAS POZITYVIAM BENDRAVIMUI

Paprašykite vaikų ištarti vienas kito vardą, kai spiria jam. Jūs taip pat galite parinkti ir kitą susijusį šaukinį, pavyzdžiui, dėvimų rūbų spalvą.

PADUOK IR EIK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PADUOK IR EIK

Priemonės: kamuolys ir kūgiai arba grindų žymekliai

Imituokite vartus ant grindų padėję du grindų žymeklius ar blokelius. Paprašykite vaikų spirti kamuolį kitam studentui, kuris įmuštų kamuolį tarp grindų žymeklių – į vartus.

PATARIMAS SOCIALINIAM BENDRADARBIAVIMUI

Pagirkite kiekvieną spyrusį vaiką, kai jis paduoda kamuolį klasės draugui. Paprašykite kitų klasėje pasidžiaugti už spyrusį.

PINBALL



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PINBALL

Priemonės: virvės ar balansinės juostos, blokeliai ar kūgiai ir kamuolys

Naudodami virves ar balansines juostas sukurkite rėmą. Padėkite blokelius ar kūgius rėmo viduje taip sudarant kliūtis. Tegu vaikai atsistoja abiejose rėmo pusėse ir leiskite jiems spirti kamuolį vienas kitam, leidžiant rėmo kraštams ar kliūtims, esančioms rėmo viduje keisti kamuolio kryptį.

PATARIMAS SAVARANKIŠKUMUI UGDYTI

Leiskite, kad vaikai jums padėtų statyti rėmą bei išdėlioti kliūtis. Kliūčių vietų pažymėjimas ant grindų su lipnia juosta padėtų vaikams iš naujo paruošti žaidimo erdvę.

TRIJŲ KAMUOLIŲ (PIN) BOULINGAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TRIJŲ KAMUOLIŲ (PIN) BOULINGAS

Priemonės: virvės, blokeliai ar kūgiai ir kamuolys

Naudodami virves sukurkite boulingo taką. Padėkite blokelius ar kūgius tako pabaigoje. Tegu vaikai spiria kamuolį taku, stengiantis numušti juos.

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Leiskite vaikams žaisti porose ir tegu pasikeisdami spiria ir surenka kamuolius savo komandos draugams. Padarykite matomus ženklus, tokius kaip lipni juosta ant grindų, kuri parodytų kur vaikams įsikurti. Padėkite vaikams ugdyti bendravimo įgūdžius, paskatindami juos pasikviesti žaisti klasės draugą.

KAMUOLIO VARYMAS PALEI KŪGIUS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO VARYMAS PALEI KŪGIUS

Priemonės: kūgiai ar blokeliai ir kamuolys

Sudėkite kūgius ar blokelius ant grindų. Leiskite vaikams spirti kamuolį aplink klasę, stengiantis nenuversti kūgių ar blokelių.

PATARIMAS SAVIKONTROLEI UGDYTI

Vaikai gali pasikeisdami varyti kamuolį arba keli vaikai tuo pačiu metu gali varyti kamuolį. Tegu vaikai palaukia starto signalo ar vaikas priekyje tegu pradeda nuo specialios žymės ant grindų. Tai užtikrins didesnę saugumą ir padės vaikams ugdyti kūno kontrolę erdvėje.

KAMUOLIO SPARDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO SPARDYMAS

Priemonės: kamuolys

Tegu vaikai balansuoja ant vienos kojos, koją paruoštą spyriui ištiesia į priekį, rankos prie šonų. Paprašykite jų užsimoti spirsiančia koja atgal ir į priekį. Po to, tegu jie laiko kamuolį abejose rankose, meta jį kai spiriančioji koja yra už nugaros ir užsimojus spiria į kamuolį.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMIUI

Paprašykite vyresnių vaikų su labiau išvystytomis gebėjimais, organizuoti šią veiklą į komandinį žaidimą, skatinti bendradarbiavimą bei vieningumą.

ŠUOLIAVIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pažengusiems sportininkams

ŠUOLIAVIMAS

Priemonės: grindų žymekliai

Sudėkite grindų žymeklius ant grindų viena tiesia linija. Tegu Jūsų vaikai atsistoja pasirinkta koja ant žymeklio, ir pritraukia kitą koją pailsėti.

PAMOKOMASIS PATARIMAS

Duokite vaikams laiko pasipraktikuoti ir vėl pradėti sukaupus ištvermę ir sutelkus pasitikėjimą savimi.

ŠOKINĒJIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





ŠOKINĖJIMAS

Priemonės: grindų žymekliai

Išdėliokite grindų žymeklius ant grindų viena tiesia linija. Tegu kiekvienas vaikai atsistoja ant žymeklio, po to šokteli viena koja. Kai ši koja nusileidžia, tegu šoka ant kito žymeklio kita koja. Tegu tęsia, kol pasieks linijos pabaigą.

PATARIMAS BENDRADARBIAVIMO UGDYMU

Pasitarkite klasėje ir leiskite vaikams pasirinkti starto signalą, tokius kaip suplojimą delnais ar varpelį. Įsitikinkite, kad vaikai išlaukia, kol bus duotas startas.

STOK, RIDENK IR GAUDYK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pažengusiems sportininkams

STOK, RIDENK IR GAUDYK

Priemonės: kamuolys

Paprašykite vaikų sustoti ratu ir ridenti kamuolį vienas kitam. Tegu vaikai sustabdo kamuolį pėda.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Tegu vaikai žaidžia vienoje ar keliose mažose grupėse. Jeigu vaikai su skirtingais gebėjimais žaidžia bendroje klasėje kartu, leiskite jiems mokytis bendradarbiavimo ir komandinio žaidimo.

DU - PRIEŠ - VIENA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





DU-PRIEŠ-VIENA

Priemonės: kūgiai ar grindų žymekliai ir kamuolys

Padėkite du grindų žymeklius ant grindų, imituojant vartus. Tegu vienas vaikas atsistoja tarp jų, kad sustabdyti įvartį. Tegu du vaikai atsistoja prieš vartus.

Suplokite vieną kartą, sušvilpkite ar pasirinkite kitą signalą, leiskite vienam vaikui spirti kamuolį (pasuoti) kitam vaikui, kuris spiria kamuolį tiesiai į vartus.

PATARIMAS SAVARANKIŠKUMUI UGDYTI

Tegu vaikai rotuoja vaidmenimis taip, kad kiekvienas galėtų pasipraktikuoti paduoti pasą, spirti įvartį ar atmušti įvartį. Paklauskite, kuris vaidmuo jiems labiausiai patinka.

VIENAS - PRIEŠ - VIENA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VIENAS-PRIEŠ-VIENA

Priemonės: kūgiai ar grindų žymekliai ir kamuolys

Imituokite vartus, padedant du grindų žymeklius ant grindų. Tegu du vaikai, bėgant link vartų, spiria kamuolį paduodami kamuolį vienas kitam tris kartus. Po trečio padavimo tegul spiria į vartus.

PATARIMAS POZITYVIAM BENDRAVIMUI UGDYTI

Pamąstykite, kaip sakyti pagyrimus. Tegu jūsų vaikai sako pagyrimą vienas kitam, kai paduoda kamuolį kitam.

KAMUOLIO VARYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO VARYMAS

Priemonės: kamuolys

Atsistokite už vaiko. Padėkite jam varyti kamuolį abejomis rankomis, priliečiant kamuolį, bet nesugaunant jo.

PATARIMAS SAVIKONTROLEI

Paprašykite vaikų jums pasisakyti, kada jie bus pasiruošę žaisti be jūsų pagalbos, naudoti mažesnę kamuolį ar varyti kamuolį viena ranka. Leiskite jiems tobulėti savo tempu.

PASAS IR METIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PASAS IR METIMAS

Priemonės: kamuolys ir lankas ar krepšys

Vaikai sustoja ratu, vienas laiko kamuolį. Rato viduryje padėkite lanką ar krepšį.

Tegu vaikai meta kamuolį vienas kitam tiesiai į rankas arba smūgiuojant į žemę, o kitas gaudo atšokusį kamuolį. Po trečio padavimo tegu vaikas, turintis kamuolį, meta į lanką.

PATARIMAS KOMANDINIAM DARBUI

Tegu vaikai praktikuojasi kaip komandos žaidėjai, duodami „penkis“ vienas kitam po kiekvieno pasisekusio įmetimo.

VARYK KAMUOLĄ IR MESK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pažengusiems sportininkams

VARYK KAMUOLĮ IR MESK

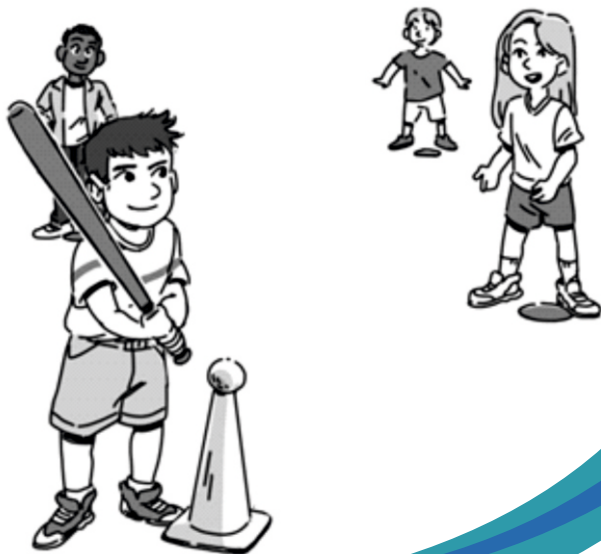
Priemonės: lankas ar krepšys ir kamuolys

Vaikai sustoja vienoje linijoje prieš lanką. Tegu kiekvienas varosi kamuolį mušdamas į žemę tris kartus ir meta į lanką. Po to, kai įmeta, tegu paima kamuolį ir perduoda jį sekančiam.

PATARIMAS BENDRADARBIAVIMUI

Tegu vaikai laukdami savo eilės skaičiuoja mušimus ir nusišypso savo klasės draugams.

NUMUŠK NUO PAGRINDO



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





NUMUŠK NUO PAGRINDO

Priemonės: grindų žymekliai, kamuolys, blokelis ar kūgis, lazda ar raketė

Įrėminkite aikštelę naudodami grindų žymeklius. Padėkite kamuolį ant kūgio, kuris laikomas pagrindu.

Tegu vaikai sustoja įvairiose aikštelės vietose. Vienas vaikas numuša kamuolį lazda ar rakete, po to varo kamuolį aplink aikštelę. Leiskite ir kitiems vaikams varyti kamuolį aplink aikštelę.

Tegu vaikai keičiasi vietomis ir paeiliui pabando.

PATARIMAS ATSAKOMYBĖS UGDYMU

Paprašykite vaikų parodyti žaidimų aikštelės ribas ir poziciją, kurią jie užima žaidimo metu.