

KODĒL JAUNIEJI ATLETAI?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KODĖL JAUNIEJI ATLETAI?

Ugdo sveikus įpročius bei pagrindinius gebėjimus per žaidimą

Moko keistis, dalintis ir siekti

Padedą vaikams siekti asmeninių tikslų

Suburia skirtingų gebėjimų vaikus

Smagu visai šeimai!

KAIP PRADĖTI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAIP PRADĖTI



- Žaidimo metu pasirinkite 2 ar 3 veiklas
- Leiskite vaikams žiūrėti į paveikslėlius ir patiems išsirinkti ką žaisti
- Išsirinkite skirtingų spalvų korteles, kad lavinti skirtingus gebėjimus
- Pakvieskite draugus ir šeimą žaisti drauge
- Pasirinkite žaidimus, kurie atitiktų žaidžiančiųjų skaičių
- Jeigu žaidžiate grupėje, leiskite vaikams keistis rolėmis

Praktikuokitės po 20-30 minučių mažiausiai du kartus per savaitę

SMAGAUS!

KĄ NAUDOTI

Žaiskite naudodami priemones, turimas namuose



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

Raskite lygų paviršių be jokių kliūčių

Jeigu uždaroje patalpose:

- Pasirinkite pakankamai didelę ir žaidimui saugią erdvę
- Užtikrinkite vaikams tinkamą apšvietimą bei temperatūrą

Jeigu lauke:

- Žaiskite aptvertose tinkamose erdvėse
- Parinkite veiklai tinkamą žaidimų erdvę
- Pažymėkite ribas ir parodykite jas vaikams

Jūs galite žaisti bet kur!

KĀ KALBĒTI ŽAIDŽIANT



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KĄ KALBĖTI ŽAIDŽIANT?

Dažnai sakykite pagyrimus, kaip
„Puikiai padarei“

Pagyrimuose būkit konkretūs:
„Puikiai padarei tai...“

Pasveikinkit ir švęskit laimėjimus

Koncentruokit dėmesį į gebėjimus ir
pasiekimus

Likit pozityvus ir padrąsinantis

***Jaunieji atletai nepatiria
pralaimėjimų!***

KAIP SVEIKAI ŽAISTI KIEKVIENĄ DIENĄ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



KAIP SVEIKAI ŽAISTI KIEKVIENĄ DIENĄ?

- Likit aktyvūs – šokit, eikit į lauką pasivaikščioti ar žaiskit žaidimus
- Nenaudokit jokių ekranų – vietoj to žaiskite aktyviai
- Dainuokite dainą, kai plaunate rankas
- Dantų valymą paverskite žaidimu
- Dienos metu valgykite sveiką maistą
- Gerkite vandenį ar pieną, vietoj gazuotų gėrimų ar sulčių

Žymėkite ir skaičiuokite žaidimų veiklas „Žaiskime sveikai kiekvieną dieną“ plakate.

ŽAIDIMAI SU SKARELE



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽAIDIMAI SU SKARELE

Priemonės: skarelė ar mažas rankšluostis

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

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

DAUGIAU BŪDŲ ŽAISTI

Tegu vaikai meta skareles vienas kitam. Kad būtų smagiau, paprašykite jų įvardinti sveiką maistą kaskart, kai išmeta skarelę ar ją pagauna.

VAIKŲ DAINOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VAIKŲ DAINOS

Priemonės: nėra

Dainuokite nuoširdžiai, lyg būtumėte laimingi ir žinote apie ką daina. Parodykite veiksmu, apie ką dainuojate. Paklauskite Jaunojo Atleto, kaip jie nori judėti ir suvaidinti.

BŪKIT KŪRYBIŠKI

Kurkite savo dainas, kad ugdytumėte sveikus įpročius, kaip šis:

Irkluok, irkluok, irkluok savo valtį,
Plauk, plauk, plauk savo rankas,
Nuplauk nešvarumus,
Prieš valgant, prieš miegant,
Ir po lauko žaidimų.

AŠ SEKU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





AŠ SEKU

Priemonės: žaislai ir knygos arba kt.

Vieną po kitos įvardinkit priemones kaip savo mėgstamiausius žaislus ir knygas. Leiskite savo Jaunajam Atletui apsižvalgyti ir rasti jas ir po to pribėgti, prieiti ar prišliaužti prie jų.

DAUGIAU BŪDŲ ŽAISTI

Jeigu jūsų Jaunasis Atletas mokosi spalvas ar formas, paprašykite juos naudoti šiuos žodžius apibūdinant priemones. Jeigu žaidžia daugiau nei vienas Jaunasis atletas, tegu jie žaidžia poroje ar grupėse.

PRADEDAME KURSA APIE KLIŪTIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PRADEDAME KURSAŲ APIE KLIŪTIS

Priemonės: žaislai, blokai ir lankai, dėžės

Niekas netampa nuobodu linksmai mokantis – netgi šis kursas apie kliūtis. Pastatykite kliūtis patys (leiskite vaikams jums padėti, jeigu jie nori tai daryti), ir po to mokykite Jaunuosius atletus naujų terminų:

Užlipkite ant objekto, nuo objekto

Eikite virš ar po objektu

Judėkite greitai, po to judėkite lėtai

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Kad būtų sudėtingiau, kliūčių kurse naudokite daugiau žaidimo priemonių.

MUZIKINIAI ŽYMEKLIAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





MUZIKINIAI ŽYMEKLIAI

Priemonės: žaislai, blokai ir lankai, dėžės

Padėkite lanką ant grindų, po to išdėstykit keletą grindų žymeklių aplink jį. Leiskite muziką jūsų Jaunajam Atletui judant aplink žaidimų vietą. Išmėginkite skirtingus judėjimo būdus, tokius kaip bėgimas, ėjimas atgal, šliaužimas ar sukiniai. Kai muzika sustoja, „sustinkite“ stovėdami prie grindų žymeklio. Nuimkite vieną grindų žymeklį ir vėl užleiskite muziką.

BŪKITE SOCIALŪS

Padrąsinkite vaikus paduoti grindų žymeklį, po to, kai jie „sustingsta“.

TUNELIAI IR TILTAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TUNELIAI IR TILTAI

Priemonės: nėra

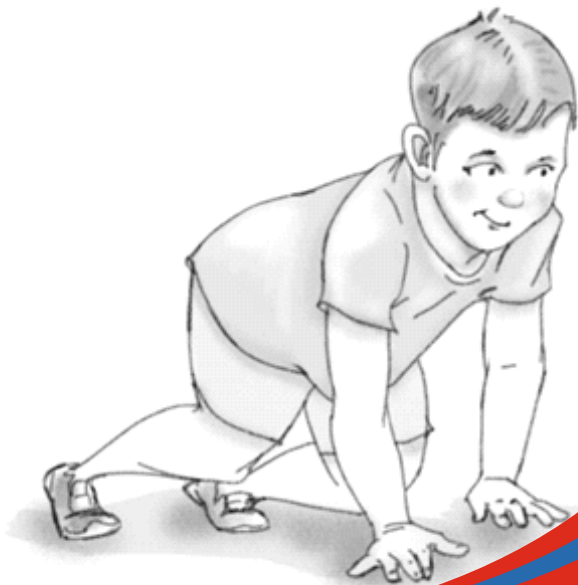
Statykite „tunelius“ liesdami plaštakomis ir pėdomis grindis, iškeldami klubus aukštyn. Arba statykite „tiltus“ nusileisdami ant rankų ir kelių.

Leiskite Jauniesiems Atletams šliaužti pro tunelius ar per tiltus.

ĮSIJUNKITE IR JŪS

Pasikeiskite vietomis. Pažiūrėkite ar galite pralįsti pro tunelį ar perlipti tiltą, kuriuos padarė jūsų Jaunieji Atletai.

GYVŪNŲ ŽAIDIMAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





GYVŪNŲ ŽAIDIMAI

Priemonės: kamuolys

Su Jaunaisiais Atletais žaiskite zoologijos sodą. Ropokite kaip meška neliesdami keliais grindų. Riaumokite, kad būtų linksmiau.

Ropokite kaip krabas, nugara lygiagrečiai prie grindims, pėdos ir rankos ant žemės, keliai sulenkti ir klubai pakelti.

DAUGIAU ŽAIDIMŲ BŪDŲ

Įsivaizduokite, kad kamuolys yra žuvis ir paridenkite jį po Jaunuoju Atletu, kai jis eina kaip krabas. Padėkite žuviai plaukti, stumiant ar išstumiant kamuolį.

ŽAIDIMAS PARAŠIUTAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽAIDIMAS PARAŠIUTAS

Priemonės: medžiagos skiautė ir kamuolys

Laikykite vieną skiautės galą, Jaunasis Atletas-
kitą. Judinkite skiautę aukštyn ir žemyn.

Po to, padėkite ant skiautės kamuolį. Kartu su
Jaunuoju Atletu plevėsuokite skiaute aukštyn ir
žemyn, bet neleiskite kamuoliui nukristi.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Šis žaidimas labai tinka žaisti grupėje. Pakvieskite
brolius, seseris, draugus, šeimos narius žaisti
kartu.

PASIVAŽINĒJIMAS STEBUKLINGU KILIMU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





Baziniai įgūdžiai

PASIVAŽINĖJIMAS STEBUKLINGU KILIMU

Priemonės: antklodė ar medžiagos skiautė

Ap, ap ir taip toliau! Laikykite antklodės galus, kai Jaunasis Atletas sėdi ant jos. Traukite taip, kad antklodė slystų grindimis. Kai jis patogiai įsitaisys, traukite greičiau,.

PATARIMAS DIDESNIAM SAUGUMUI

Įsitikinkite, kad stebuklingo kilimo keliautojai tvirtai laikosi už antklodės kraštų ir nenukris.

SEK VADOVA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Ējimas ir bēgimas

SEK VADOVA

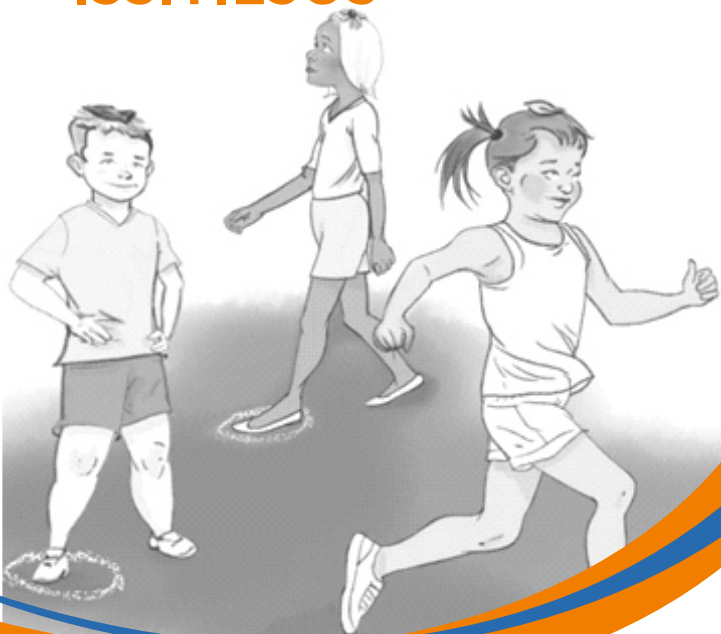
Priemonēs: nēra

Leiskite Jaunajam Atletui pakartoti jūsu judesius, kai jūs einate lētai, greitai ar žygiuojate. Būkit kūrybingi! Judinkite savo rankas ir kojas, pakeliant jas į viršų, nuleidžiant žemyn, ištiesiant ar atliekant sukamuosius judesius.

ĮSIJUNKITE Į ŽAIDIMĄ

Pasikeiskite vietomis. Sekite Jaunojo Atleto judesius, kai jie juda aplink kambarį.

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 ir leiskite jam išlaikyti balansą. Leiskite jam eiti nuo vieno žymeklio iki kito. Pasistenkite, kad maišelis nenukristų nuo galvos.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Kai jūsų Jaunojo Atleto balansavimas pasitaiso, leiskite jam šokinėti ar bėgti tarp grindų žymeklių. Įsitinkite, kad pupų maišelis tvirtai laikosi ant galvos.

ŽINGSNIAVIMAS Į ŠONUS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽINGSNIAVIMAS Į ŠONUS

Priemonės: grindų žymekliai ir žaislai arba pupų maišeliai

Padėkite ant žemės grindų žymeklius ir leiskite Jaunajam Atletui daryti žingsnį į kairę ar dešinę atsistojant ant grindų žymeklio.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Kai jūsų Jaunojo Atleto balanso laikymo įgūdžiai pasitaiso, uždėkite ant grindų žymeklių pupų maišelius. Paskatinkite jūsų Jaunuosius Atletus, žingsniuojant į kairę bei dešinę, juos perkelti ant kitų grindų žymeklių.

BĒK IR ATNEŠĶ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BĒK IR ATNEŠK

Priemonēs: minkšti žaislai ar kitos priemonēs

Padēkite ant grindu mēgstamā žaisliukā ar šeimos nuotraukā.

Liepkite Jaunajam Atletui nubēgti prie jo, pakelti ir atnešti jī jums. Žaiskite, padedant skirtingus žaislus įvairiose vietose.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Iškirpkite sveiku maisto produktu paveikslėlius (paprasykite, kad Jums padėtų Jaunieji Atletai), ir padēkite juos ant grindu. Arba naudokite lipdukus ar magnetus su sveikais maisto produktais.

Liepkite Jaunajam Atletui nubēgti, juos pakelti ir įdėti į krepšelį ar pirkinių maišelį. Paklauskite Jaunojo Atleto, kokie jo mėgstamiausi sveiki produktai.

PASLĒPTAS LOBIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





Ējimas ir bēgimas

PASLĒPTAS LOBIS

Priemonēs: žaislai ir puodeliai ar dēžēs

Patalpinkite keletā jūsu Jaunojo Atleto mėgstamų žaislų „lobių skrynioje“ ir paslėpkite ją po puodeliais, dėžėmis ir kūgiais. Tegu Jaunasis Atletas nueina ar nubėga iki jų ir atranda lobius.

Paskatinkite Jaunąjį Atletą surasti juos visus ir sudėti į savąją lobių skrynįą.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Paslėpkite įvairiose vietose sveikus suvyniotus užkandžius. Po žaidimo kartu su Jaunaisiais Atletais pasistiprinkite užkandžiais. Taip pat atsigerkite stiklinę vandens ar pieno.

PRIGLAUSTOS RANKOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PRIGLAUSTOS RANKOS

Priemonēs: grindu žymekliai arba minkšti žaislai

Išdėstykite ant grindų eilę grindų žymeklių. Kai sušuksite „kibios rankos“ padrąsinkite Jaunuosius Atletus judėti zigzagu tarp grindų žymeklių rankas priglaudus prie šonų. Kai sušuksite „laisvos rankos“, padrąsinkite Jaunuosius Atletus parbėgti pas jus laisvai judančiomis rankomis į priekį ir atgal.

BŪKIT KŪRYBINGI

Sugalvokite kitus žaidimus su priglaustomis ir laisvai judančiomis rankomis. Padėkite Jauniesiems Atletams atrasti kitus rankų judesių terminus (kaip priklijuotos ar vingiuotos rankos) ar kūno judesius.

SUNKIOS PĒDOS, LEGVOS PĒDOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Ējimas ir bēgimas

SUNKIOS PĒDOS, LENGVOS PĒDOS

Priemonės: nėra

Padrąsinkite savo Jaunuosius Atletus patriukšmauti. Leiskite jiems bėgti sunkiomis pėdomis (trepsint) nuo vieno žaidimų vietos galo iki kito. Po to paskatinkite parbėgti lengvomis pėdomis (bėgti ant pirštų galiukų kiek galima tyliau).

PATARIMAS ĮGŪDŽIAMS LAVINTI

Padrąsinkite savo Jaunąjį Atletą nuolat žiūrėti kur jie eina ir klubus bei pėdas kreipti judėjimo kryptimi.

KLIŪČIŲ RUOŽAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KLIŪČIŪ RUOŽAS

Priemonēs: grindu žymekļiai, lankai, virvēs ir blokēļiai ar dēžēs

Panaudokite priemonēs žaidimū aikštelēje sudarant kliūčiū ruožu. Leiskite savo Jauniesiems Atletams patiems nusprēsti kā išdēlioti jame. Kai viss bus paruošta, leiskite jiems eiti, šļaužti, lipti ar peršokti kliūtis. Kai Jaunieji Atletai bus apspiratē su kliūtimis, iļtraukite daugiau judesiu, tokiu kaip judējimas zigzagu ar ējimas atbulomis.

PATARIMAS IĢŪDŽIAMS LAVINTI

Pademonstruokite Jauniesiems Atletams įvairius bēgimo būdus (tokius kaip lētas, greitas, atbulinis ar į priekį). Paskatinkite juos kliūčiū ruože išbandyti naujus judesius.

GAISRO PRATYBOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





GAISRO PRATYBOS

Priemonės: kamuolys ar maišeliai su pupelėmis

Išrikiuokite Jaunuosius atletus alkūnė prie alkūnės. Paduokite eilėje stovinčiam pirmajam kamuolį. Jie perduos kamuolį link paskutiniojo.

Leiskite Jaunajam Atletui, stovinčiam eilės pabaigoje bėgti į eilės pradžių ir paskatinkite suspėti iki kamuolys pasieks eilės galą.

BŪKITE KŪRYBINGI

Jeigu bėgikams reikia daugiau laiko, pasiūskite kamuolį už stovinčiųjų nugaros ar tarp kojų arti grindų linijos.

BŪSIMIEJI ČIUOŽĒJAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BŪSIMIEJI ČIUOŽĒJAI

Priemonēs: popierinēs lēkštēs ar kartoninēs plokštēs, popierinēs batų dėžēs

Padarykite „pačiūžas“ iš popierinių lēkščių ar dėžiu. Padrāsinkite Jaunosius Atletus čiuožti ir slysti aplink žaidimū vietā. Priminkite, kad nepakeltū kojū nuo žemēs.

DAUGIAU ŽAIDIMŲ BŪDŲ

Jauniesiems Atletams čiuožinėjant, tegu groja muzika. Parodykite vienas kitam šokių judesius.

BALANSO LINIJA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





BALANSO LINIJA

Priemonės: virvė ir juosta ar kreida

Padėkite virvę ar juostą ant žemės. Arba, nubrėžkite kreida liniją. Liepkite Jauniesiems Atletams praktikuotis einant ja nuo kulno ant pirštų.

DAUGIAU BŪDŲ ŽAISTI

Kai jūsų Jaunasis Atletas pasijaus labiau pasitikintis šioje rungtyje, paskatinkite ėjimą virve. Leiskite Jaunajam Atletui eiti nuo kulno ant pirštų linijos viršumi.

SEKIT VADOVA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





SEKIT VADOVĄ

Priemonės: nėra

Mankštos laikas. Leiskite jūsų Jaunajam Atletui pasirinkti starto signalą, tokį kaip rankų suplojimą ar varpelį ir kopijuoti jūsų judesius, kai jūs stovite ant pirštų galų ar kulnų, ant vienos kojos, kai kita ištiesta į priekį, paskui ant kitos.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENĄ DIENĄ

Leiskite jūsų Jaunajam Atletui praktikuoti balanso įgūdžius stovint ant kulnų ar pirštų galų atliekant sveikų įgūdžių veiklas, tokias kaip rankų plovimas ar dantų valymas.

ŽENK, ŠOK IR GRIEBK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽENK, ŠOK IR GRIEBK

Priemonės: blokeliai, grindų žymekliai ir skarelė ar pupų maišelis

Padėkite blokeliį ant grindų. Įsitikinkite, kad jis pakankamai tvirtas ir išlaikys Jaunąjį Atletą. Leiskite jūsų Jaunajam Atletui atsistoti ant jo ir nušokti nuo jo. Kai Jaunasis atletas taps labiau pasitikintis savimi, tęskite sekančiai :

- tegu nušoka nuo blokelio ant grindų žymeklio
- tegu šokdamas į viršų nuo blokelio pagauna skarelę
- tegu nušoka žemyn nuo aukštesnio paviršiaus

PATARIMAI DIDESNIAM SAUGUMUI

Dėžės ir blokeliai gali slysti grindų paviršiumi. Įsitikinkite, kad jie stovi stabiliai ir Jaunasis Atletas yra saugus.

ŠOKINĒJIMAS NUO UOLŪ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠOKINĖJIMAS NUO OLŲ

Priemonės: blokeliai ir grindų žymekliai

Išdėstykite blokelius ir grindų žymeklius. Įsivaizduokite, kad tai olos upėje. Liepkite Jauniesiems Atletams eiti olomis, kad neįkristų į upę. Pajuokaukite, kad upėje gyvena krokodilai.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Žaiskite „aukšta banga“, toliau judindami blokelius ar kelis nuimdami. Arba, padrąsinkite Jaunąjį Atletą kirsti upę per kelis blokelius arba per vienodos spalvos blokelius.

MEDŽIAI MIŠKE



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





MEDŽIAI MIŠKE

Priemonės: grindų žymekliai ir skarelė

Tegu jūsų Jaunieji Atletai įsivaizduoja, kad yra medžiai, stovėdami kojomis ant dviejų grindų žymeklių arba tiesiog įsiremiant kojomis į grindis. Vaidinkite vėją eidami ir vėduodami Jaunuosius Atletus su skarele. Paskatinkite juos linguoti ir siūbuoti pučiant vėjui.

ĮSIJUNKITE Į ŽAIDIMĄ

Pasikeiskite vietomis. Tegu jūsų Jaunieji Atletai būna vėju, o jūs medžiais.

ŠUOLIUOJANTYS DRIEŽAI



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠUOLIUOJANTYS DRIEŽAI

Priemonės: grindų žymekliai

Paprašykite Jaunuosius Atletus išvardinti šuoliuojančius gyvūnus, tokius kaip driežai, varlės, svirpliai ar kengūros. Tegu jie įsivaizduoja esantys vienu iš mėgstamų šuoliuojančių gyvūnų, kai jie šokinėja nuo vieno grindų žymeklio iki kito.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Kai jūsų Jaunieji Atletai labiau įsidrąsins, paprašykite jų pabėgėti į priekį ir pašokti į viršų virš ar ant grindų žymeklio.

ŠUOLIS Į AUKŠTĮ



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠUOLIS Į AUKŠTĮ

Priemonės: virvės ar grindų žymekliai ir blokeliai ar kūgiai

Padėkite virvę ar grindų žymeklį ant grindų ir įsivaizduokime, kad tai plyšys kelio dangoje ar skylė grindyse. Paprašykime Jaunojo Atleto peršokti ją atsiduriant kitoje pusėje.

Kai Jaunasis Atletas labiau pasitikės savimi, grindų žymeklį perkelkite ant blokelio ar kūgio. Galite įsivaizduoti, kad tai kalva ar kalnas.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Jeigu jūsų Jaunieji Atletai yra naujokai šokinėjime, jie gali atsispirti ar nusileisti viena koja. Laikui bėgant, paskatinkite juos pašokti ir nusileisti ant abiejų kojų.

RIDENIMAS IR JRIDENIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





RIDENIMAS IR ĮRIDENIMAS

Priemonės: kamuolys

Tegu susėda Jaunieji Atletai ratu ištiestomis kojomis suformuodami deimanto formą. Ridenkite kamuolį į Jaunąjį Atletą ir mokykitės jį pagauti arba sustabdyti su rankomis. Po to leiskite jiems kamuolį ridenti jums.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Pamėginkite naudoti skirtingų dydžių kamuolius ir ridenti didesniu greičiu, kai tik jūs Jaunasis Atletas labiau pasitikės savimi. Jie gali tai daryti ir atsiklaupus, kad žaidimas taptų labiau lavinantis.

VARTININKO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





VARTININKO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMAS

Priemonės: kūgiai ir kamuolys

Imituokite vartus pastatydami du plastikinius butelius ar kūgius. Paprašykite Jaunojo Atleto atsistoti tarp jų.

Žaiskite su Jaunuoju Atletu vartininką ridendami kamuolį link jo ir liepkite sustabdyti jį prieš įriedant kamuoliui tarp butelių ar kūgių.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Pastatykite butelius ar kūgius plačiau, kad vartai būtų platesni.

BURBULŲ GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BURBULŲ GAUDYMAS

Priemonės: burbulai

Pūskite muilo burbulus link Jaunųjų Atletų. Stebėkite, kiek jų sugauna viena ar dviem rankomis.

Jūs taip pat galite naudoti verbalinius žodžius „Pop!“, kai burbulas susprogsta arba „Plast!“, kai jis paliečia grindis.

PATARIMAI GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Šis žaidimą smagu žaisti grupėje. Pakvieskite jį žaisti ir šeimos narius bei draugus.

DIDELIO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





DIDELIO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: pripučiamas kamuolys ar balionas

Atsistokite žiūrėdami į Jaunąjį Atletą. Laikykite kamuolį ištiestomis rankomis. Lėtai nuleiskite kamuolį žemyn, kol jis pasieks Jaunojo Atleto liemenį, po to pakelkite į viršų. Pakartokite keletą kartų, kiekvieną kartą judindami rankas greičiau. Išmeskite kamuolį ir leiskite jiems jį pagauti, kad nenukristų ant žemės.

PATARIMAS ŽAISTI GRUPĖJE

Pakvieskite vyresnius ar turinčius labiau išlavintus įgūdžius vaikus įsijungti ir parodyti kaip reikia žaisti. Tai žaidimas lavinantis bendravimą, komunikavimą bei draugystę.

ŽEMO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŽEMO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: kamuolys ar balionas

Atsistokite veidu į Jaunąjį Atletą, ženkite tris vidutinius žingsnius atgal.

Švelniai išmeskite kamuolį Jūsų Jaunajam Atletui jų liemens lygyje ar žemiau. Padrąsinkite juos pagauti kamuolį savo žemyn nuleistais pirštais.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padarykite šį žaidimą labiau sudėtingu mesdami kamuolį iš toliau.

AUKŠTO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





AUKŠTO PADAVIMO KAMUOLIO GAUDYMAS

Priemonės: kamuolys ar balionas

Atsistokite veidu į Jaunąjį Atletą. Ženkite tris vidutinius žingsnius atgal ir atsiklaupkite. Švelniai išmeskite kamuolį jiems krūtinės lygyje ar aukščiau. Padrąsinkite juos pagauti kamuolį savo aukštyn ištiestais pirštais.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padarykite šį žaidimą labiau sudėtingu mesdami iš toliau ir aukščiau.

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 mesti žemyn kamuolį į grindis link jūsų. Žiūrėkite, ar galite pagauti kamuolį nepajudėjęs iš vietos.

PATARIMAS ŽAISTI GRUPĖJE

Pakvieskite draugus ir šeimos narius žaisti su jumis ir Jaunaisiais Atletais. Atsitokite ratu ir meskite į grindis kamuolius vienas kitam.

KAMUOLYS RATU



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLYS RATU

Priemonės: kamuolys ar balionas

Sustokite ratu. Perduokite kamuolį šalia stovinčiam. Leiskite kamuolį ratu viena kryptimi tiek ilgai kiek galite. Paskui pakeiskite kryptį priešinga. Kad būtų sudėtingiau, ženkite žingsnį atgal taip praplečiant ratą.

PATARIMAS ŽAISTI GRUPĖJE

Žaidžiant didelėje grupėje, įtraukite į žaidimą antrą kamuolį, kai pirmasis bus rato pusiaukelėje.

BOULINGAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





BOULINGAS

Priemonės: virvės arba lipdukai, puodeliai ar plastikiniai buteliai ir kamuolys

Padarykite boulingo taką iš dviejų virvių, juostų ar lipdukų. Sustatykite tris ar daugiau tuščius butelius ar puodelius gale tako.

Leiskite vaikui ridenti kamuolį link pastatytųjų stengiantis juos nuversti.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padarykite taką kuo ilgesnį ir naudokite mažesnį kamuolį.

TRAUKINIO TUNELIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TRAUKINIO TUNELIS

Priemonės: kamuolys

Imituokite žaidimų aikštelėje traukinių stotį. Visus žaidžiančiuosius sustatykite vienas paskui kitą, išskleisdami kojas į šonus ir taip suformuodami tunelį.

Duokite eilės gale „traukinio vairuotojui“ kamuolį, kurį, imituojantį traukinį, jis paleistų per tunelį.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Jeigu „traukinys“ sustoja „tunelyje“ keleivių įsodinimui, žmogus, arčiausiai kurio sustojo kamuolys, turi pakelti jį. Visi kiti už jo sustoja prieš jį ir žaidimas tęsiasi toliau.

METIMAS IŠ APAČĪOS ABEJOMIS RANKOMIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





METIMAS IŠ APAČIOS ABIEM RANKOM

Priemonės: kamuolys ar pupų ir krepšys ar lankas

Atsistokite veidu priešais Jaunąjį Atletą.

Padrąsinkite jį sulenkti kelius ir laikyti kamuolį abejomis rankomis.

Paprašykite Jaunojo Atleto žiūrėti į Jūsų rankas, kai jie meta kamuolį iš apačios Jums.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Leiskite jūsų Jaunajam Atletui pasirinkti taikinį, tokį kaip krepšys ar lankas. Leiskite jiems praktikuotis metant kamuolį abiem rankomis iš apačios.

METIMAS IŠ APAČĪOS VIENA RANKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





METIMAS IŠ APAČIOS VIENA RANKA

Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis ir krepšys ar lankas

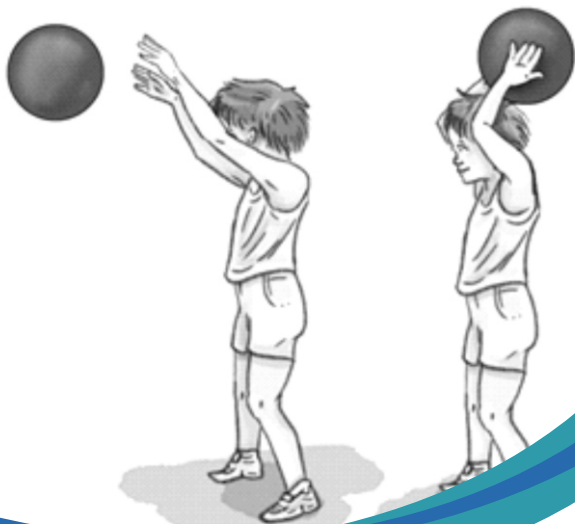
Atsistokite veidu priešais Jaunąjį Atletą. Padrąsinkite jį sulenkti kelius ir laikyti kamuolį viena ranka.

Paprašykite Jaunojo Atleto žiūrėti į Jūsų rankas, kai jie meta kamuolį iš apačios jums, į krepšį, per lanką ar virš kito objekto.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Padėkite du krepšius ar lankus. Naudodami maišelius su maisto produktais arba nuotraukas su maisto produktais, liepkite Jauniesiems Atletams sumesti sveikus produktus į vieną krepšį, nesveikus į kitą.

METIMAS IŠ VIRŠAUS ABEJOMIS RANKOMIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





METIMAS IŠ VIRŠAUS ABIEM RANKOM

Priemonės: kamuolys ar pupelių maišelis ir krepšys ar lankas

Liepkite Jaunajam Atletui atsistoti vienas prieš kitą, kojos plačiai. Padrąsinkite jūsų Jaunąjį Atletą, pakėlus rankas virš galvos, svyruoti į priekį ir atgal. Svyrant į priekį, tegu Jaunasis Atletas ištiesia abi rankas ir išmeta kamuolį.

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

Tegu Jaunieji atletai pasirenka taikinį, krepšį ar lanką. Tegu jie praktikuojasi mesti kamuolį abejomis rankomis į taikinį.

METIMAS IŠ VIRŠAUS VIENA RANKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





METIMAS IŠ VIRŠAUS VIENA RANKA

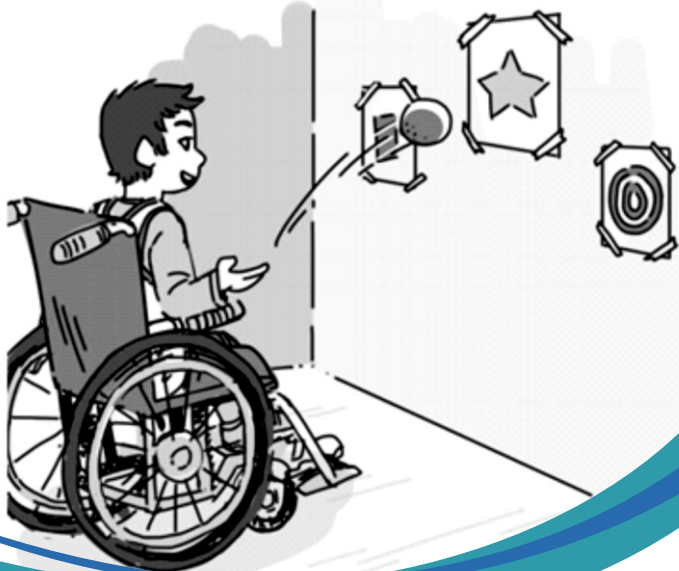
Priemonės: kamuolys ar pupų maišelis ir krepšys ar lankas

Liepkite Jaunajam Atletui atsistoti vienas prieš kitą, kojos plačiai. Padrąsinkite jūsų Jaunąjį Atletą, vienoje rankoje laikant kamuolį ar pupų maišelį pakelti jį ir, užsimojus atgal, mesti jį į priekį.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMIUI

Tegu Jaunieji atletai mokosi mesti kamuolį viena ranka į krepšį, per lanką ar virš kokio kito objekto.

TAIKLUMO PRATIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TAIKLUMO PRATIMAS

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

Prilipinkite gyvūnų nuotraukas, iškarpas, filmukų veikėjus ar kitus mėgstamus daiktus prie sienos. Padėkite du grindų žymeklius ant grindų per atstumą.

Leiskite jūsų Jaunajam Atletui atsistoti ant grindų žymeklių ir mesti mažą, minkštą kamuoliuką į paveikslėlius. Suskaičiuokite, kiek kartų pataikė.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Priklijuokite prie sienos paveikslėlius su sveikais produktais. Liepkite Jaunajam Atletui pasakyti kiekvieno jų pavadinimą metant kamuoliuką į juos.

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, o Jaunasis Atletas – kamuolį.

Įvardinkite skaičių ir leiskite tiek kartų Jauniesiems Atletams mesti į jį.

Leiskite vaikui, kuris pabaigė kamuolio į krepšį ar lanką metimus, suskaičiuoti, kiek kartų pataikė.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Šį žaidimą smagu žaisti grupėje. Pakvieskite šeimos narius bei draugus žaisti kartu.

RANKINIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





RANKINIS

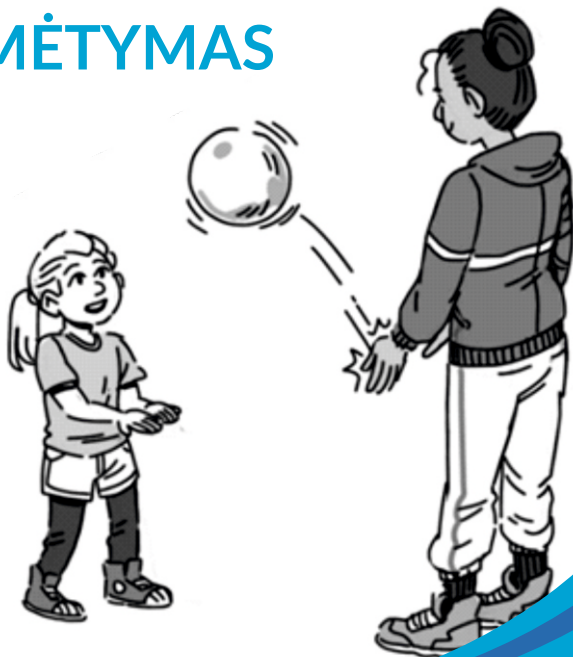
Priemonės: kamuolys ir kūgis

Balansuokite kamuolį ant kūgio. Leiskite Jaunajam Atletui nustumti kamuolį nuo kūgio kumščiu ar atviru delnu.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Pradėkite žaisti su dideliu kamuoliu, po to, kai Jaunasis Atletas labiau įgus – su mažesniu.

KAMUOLIO MĒTYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Smūgiavimas

KAMUOLIO MĒTYMAS

Priemonės: lengvas kamuolys ar balionas

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

DAUGIAU ŽAIDIMO BŪDŲ

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

GRINDŲ RIEDULIO AR GOLFO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





GRINDŲ RIEDULIO AR GOLFO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: kamuolys, lazdelės ir blokeliai ar kūgiai

Leiskite jūsų Jaunajam Atletui laikyti lazda abiem rankom nykščiais žemyn. Padėkite kamuolį prieš ją.

Padrąsinkite Jaunąjį Atletą stovėti šonu ir žiūrint į kamuolį jį stuktelti.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Panaudojant blokelius ar kūgius įrenkite taikinį. Tegu Jaunieji Atletai žaidžia poromis siekiant pataikyti į taikinį ir skaičiuojant kas daugiau pataikys.

TENISO AR MINKŠTO KAMUOLIUKO METIMO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TENISO AR MINKŠTO KAMUOLIUKO METIMO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: kamuolys, kūgis ir raketė ar irklas

Padėkite kamuolį ant kūgio viršūnės. Leiskite Jaunajam Atletui numušti kamuolį nuo kūgio raketė ar lazdele, delnu.

PATARIMAS GRUPINIAM ŽAIDIMUI

Išdėstykit grindų žymeklius taip, kad suformuotumėt pradines linijas – atramos taškus. Leiskite Jauniesiems Atletams keisti atramos taškus.

TINKLINIO PRADŽIAMOKSLIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





TINKLINIO PRADŽIAMOKSLIS

Priemonės: virvė ar juosta ir kamuolys ar balionas

Suformuokite „tinklą“ iš virvių ar juostų ant grindų. Sudarykite dvi komandas ir sustatykite jas skirtingose „tinklo“ pusėse.

Liepkite vienai komandai paduoti kamuolį virš „tinklo“ kitai komandai ištiestomis rankomis.

DAUGIAU ŽAIDIMŲ BŪDŲ

Paskatinkite komandas bendradarbiauti ir žaisti kaip viena komanda. Skaičiuokite, kiek kartų grupės perdavė kamuolį jam nenukrentant ant žemės.

KAMUOLIO SPYRIS IŠ STOVIMOS POZICIJOS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Spyris

KAMUOLIO SPYRIS IŠ STOVIMOS POZICIJOS

Priemonės: kamuolys ir grindų žymekliai

Padėkite kamuolį ant grindų priešais jūsų Jaunąjį Atletą. Leiskite jam spirti kamuolį Jums patogesnės kojos pirštais.

DAUGIAU ŽAIDIMŲ BŪDŲ

Padėkite ant grindų žymeklius ir liepkite jūsų Jaunajam Atletui spirti kamuolį tarp jų.

BAUDOS SPYRIS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Spyris

BAUDOS SPYRIS

Priemonės: kamuolys ir grindų žymekliai

Padėkite kamuolį ant grindų. Leiskite jūsų Jaunajam Atletui pribėgti prie kamuolio ir spirti jums.

DAUGIAU ŽAIDIMŲ BŪDŲ

Tegu jūsų Jaunasis Atletas pribėga prie kamuolio ir spiria jį tarp dviejų žymeklių. Skaičiuokite įvarčius.

PADAVIMO PRAKTIKA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Spyris

PADAVIMO PRAKTIKA

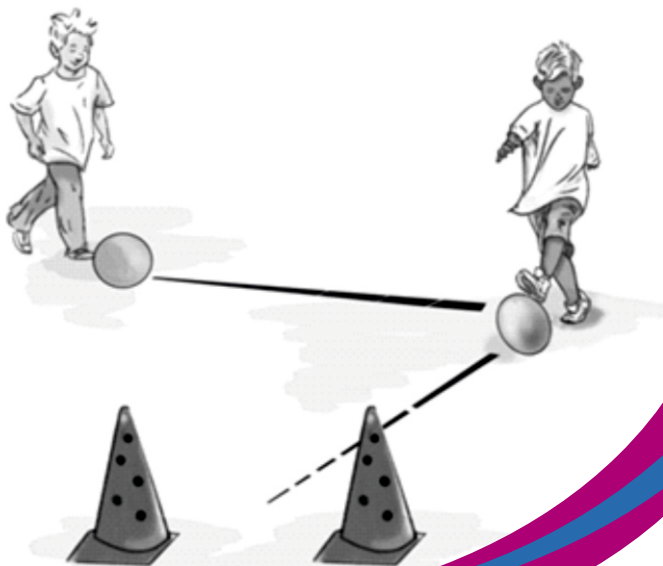
Priemonės: kamuolys

Tegu jūsų Jaunieji Atletai sustoja ratu vienas priešais kitą. Liepkite jiems spirti kamuolį vienas kitam.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Padrąsinkite Jaunąjį Atletą nesustoti, o sekti kamuolio kryptimi ta pačia koja, kuria ir spyrė.

PADUOK IR EIK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PADUOK IR EIK

Priemonės: kamuolys ir grindų žymekliai

Paspirkite kamuolį Jaunajam Atletui. Paprašykite jo spirti kamuolį tarp dviejų žymeklių iki kol juos pajudins. Suskaičiuokite, kiek įvarčių Jaunasis Atletas surinko.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Pastumkite grindų žymeklius toliau nuo „puolėjo“ arba suglauskite grindų žymeklius arčiau vienas kito.

PINBALL ŽAIDIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PINBALL ŽAIDIMAS

Priemonės: virvės ar lazdos, blokeliai ar žaislai ir kamuolys

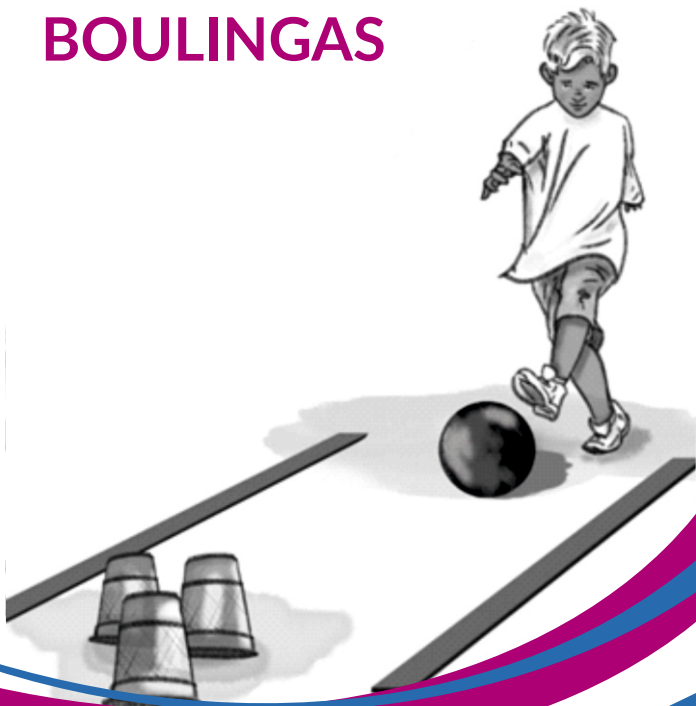
Sukurkite rėmą, naudodami virves, lazdeles ar blokelius. Pridėkite į rėmo vidų blokelių ar žaislų, kad sudaryti kliūtis.

Sustatykite Jaunuosius Atletus kurioje nors rėmo pusėje ir pasakykite, kad paspartų kamuolį vienas kitam, leisdami jam atšokti nuo rėmo ir kliūčių. Stebėkite, kur jis nurieda ir kaip keičia kryptį.

SVEIKAS ŽAIDIMAS KIEKVIENAI DIENAI

Paskatinkite Jaunąjį Atletą įvardinti jų mėgstamą sportą ar laisvalaikio žaidimą (ne kompiuterinį), kai kamuolys atrieda iki jo.

TRIJŲ TAIKINIŲ BOULINGAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Spyris

TRIJŲ TAIKINIŲ BOULINGAS

Priemonės: virvės ar lazdos, puodeliai ar plastikiniai buteliai ir kamuolys

Sukonstruokite boulingo taką iš virvių, juostų ar lipdukų. Pastatykite mažiausiai 3 puodelius ar butelius tako gale. Leiskite jūsų Jaunajam Atletui spirti kamuolį taku, stengiantis numušti juos.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMIUI

Sukonstruokite ilgesnį taką arba naudokite mažesnį kamuolį.

KŪGIŲ SUDREBINIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KŪGIŲ SUDREBINIMAS

Priemonės: kūgiai ar žaislai ir kamuolys

Sustatykit kūgius ar žaislus ant grindų. Leiskite Jaunajam Atletui spirti kamuolį žaidimo aikštelėje. Pasakykite jam, kad šiame žaidime svarbu nepaliesti kūgių.

PATARIMAS ĮGŪDŽIŲ UGDYMU

Paskatinkite Jaunąjį Atletą fokusuoti žvilgsnį į kamuolį ir tikslą prieš spiriant jį.

KAMUOLIO SPARDYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





SPARDYMAS

Priemonės: kamuolys

Leiskite jūsų Jaunajam Atletui balansuoti ant vienos kojos, pasiruošusią koją spyriui ištiestą į priekį, rankas ištiestas plačiai į šalis. Paprašykite jo, kad spyriui pasiruošusią koją mojuotų į priekį ir atgal.

Po to, leiskite jam suimti kamuolį abiem rankom ir iškelti jį viršun ir, kai pasiruošusi spyriui koja yra ištiesta atgal, išmesti jį metant koją į priekį, kad atmušti kamuolį.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jaunajam Atletui reikia didesnio pasiruošimo prieš praktikuojant spyrio pratimus, lavinkite judesių įgūdžius balanso, šokinėjimo ir kamuolio spyrimo pratimais. Po to vėl bandykite.

ŠUOLIAVIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





ŠUOLIAVIMAS

Priemonės: grindų žymekliai

Sudėkite grindų žymeklius į vieną tiesią liniją. Pakvieskite Jaunąjį Atletą užšokti ant grindų žymeklio patogesne koja, o po to, atgal ištiesta koja šokti ant kito.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš šuoliavimą, lavinkit greito ėjimo ir bėgimo, balanso ir šokinėjimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

ŠOKINĒJIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atleti





ŠOKINĖJIMAS

Priemonės: grindų žymekliai

Sudėkite grindų žymeklius į vieną tiesią liniją. Pakvieskite Jaunąjį Atletą žengti ant vieno žymeklio, po to šokti ant kito. Kai šokanti koja nusileidžia, pasakykite Jaunajam Atletui šokti ant sekančio žymeklio su kita koja. Prašokinėkite visą kelią, nužymėtą grindų žymekliais.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš šokinėjimą, lavinkit greito ėjimo ir bėgimo, balanso ir šokinėjimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

STOK, RIDENK IR GAUDYK



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pažengusiems sportininkams

STOK, RIDENK IR GAUDYK

Priemonės: kamuolys

Paprašykite savo Jaunųjų Atletų sustoti ratu veidu vienas į kitą. Leiskite Jaunajam Atletui ridenti kamuolį, o kitam – sustabdyti jį gaudant jį viena koja.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš stabdymus ir gaudymus, lavinkit gaudymo ir pagavimo bei spyrimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

DU - PRIEŠ - VIENA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





DU-PRIEŠ-VIENA

Priemonės: kamuolys ir grindų žymeklis

Sukurkite vartus iš grindų žymeklio. Leiskite vienam žaidėjui atsistoti tarp dviejų grindų žymeklių, kad sulaikyti įvartį, kai, tuo tarpu, kiti du bando jį įmušti.

Kai suplojat delnais ar sušvilpiant, leiskit vienam Jaunajam Atletui spirti kamuolį ir įmušti įvartį.

Leiskite visiems pasipraktikuoti kamuolio padavimą, spyrijį ir įvartį.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūs Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš žaidžiant du-prieš-vieną, lavinkit gaudymo ir pagavimo bei spyrimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

VIENAS - PRIEŠ - VIENA



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





Pažengusiems sportininkams

VIENAS-PRIEŠ-VIENĄ

Priemonės: kamuolys ir grindų žymekliai

Padarykite vartus iš dviejų grindų žymeklių. Bėgdamas link vartų, spirkite kamuolį link ir nuo Jaunojo Atleto tris kartus. Po trečio padavimo leiskite Jaunajam Atletui įmušti įvartį.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš žaidžiant vienas-prieš-vieną, lavinkit gaudymo ir pagavimo bei spyrimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

KAMUOLIO VARYMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO VARYMAS

Priemonės: kamuolys

Stovėkite už Jūsų Jaunojo Atleto. Padėkit jam priliesti kamuolį abiem rankom nesugaunant jo.

Kad pažanga būtų greitesnė, mažiau padėkit, naudokit mažesnius kamuolius ir padrąsinkit Jaunuosius Atletus naudoti tik vieną ranką.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš kamuolio varymo žaidimą, lavinkit gaudymo ir pagavimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

PASAS IR TAIKINYS

Perduok ir taikyk?



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





PASAS IR TAIKINYS

Priemonės: kamuolys, lankas ar krepšys

Atsistokite veidu į Jaunąjį Atletą, krepšį ar lanką padėkit ant grindų tarp jūsų. Meskite, pasuokite atšokusį kamuolį atgal ar į priekį tris kartus.

Po trečio karto leiskite jam, laikančiam kamuolį, smūgiuoti į lanką. Įvartis!

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš žaidžiant pasas ir taikyns žaidimą, lavinkit gaudymo ir pagavimo, metimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

KAMUOLIO VARYMAS IR METIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





KAMUOLIO VARYMAS IR METIMAS

Priemonės: lankas ar krepšys ir kamuolys

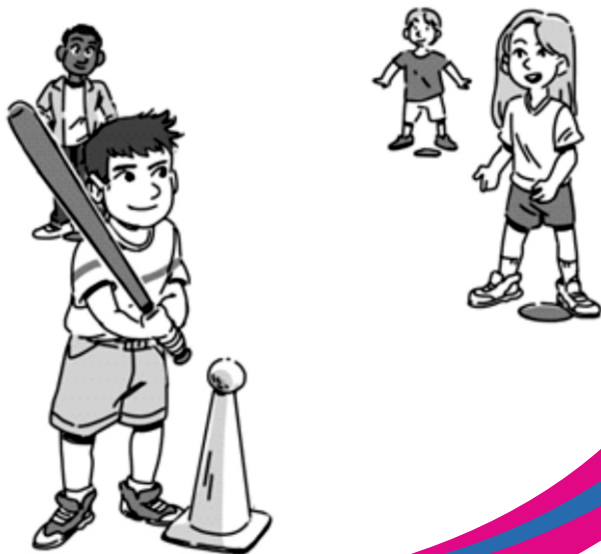
Padėkite lanką ar krepšį ant žemės prieš Jaunąjį Atletą. Leiskite jam varyti kamuolį tris kartus ir po to įmesti į lanką.

Po jo įmetimo – jūsų eilė. Leiskite jiems pakelti kamuolį ir perduoti jį jums. Taikykitės ir įmeskite, po to vėl tęskite žaidimą.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš žaidžiant kamuolio varymo ir metimo žaidimą, lavinkit gaudymo ir pagavimo, metimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.

STOTELIŲ KEITIMAS



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai





STOTELIŲ KEITIMAS

Priemonės: grindų žymekliai, kamuoliukas, blokelis ar kūgis ir lazda ar raketė

Smūgiuokite! Grindų žymekliais pasižymėkite žaidimo platformas. Esant namų sąlygoms, padėkite kamuoliuką ant kūgio. Leiskite kiekvienoje bazinėje stotelėje stovėti po vieną žaidėją. Liepkite jiems numušti kamuoliuką su lazda ar rakete. Po to, tegu jie bėga į kitą stotelę. Leiskite kitiems, stovintiems stotelėje numušti kamuoliuką. Ir taip žaiskite tol, kol raketė sugrįš namo.

PATARIMAS

Pažangūs sportiniai žaidimai reikalauja jėgos, balanso, tikslo matymo ir koordinacijos. Jeigu Jūsų Jaunajam Atletui reikia daugiau įgūdžių prieš žaidžiant platformų keitimo žaidimą, lavinkit ėjimo ir bėgimo, smogimo įgūdžius. Po to bandykite vėl.