



SPORTO KLUBAS „BALTASIS TIGRAS“

PRATYBOS: „KARATĖ PAMOKOS - JUDĖK. SMŪGIUOK. TOBULĖK.

ORGANIZATORIUS: Sporto klubas „Baltasis tigras“

PRATYBŲ VYKDYMO ADRESAS: Tilžės g. 13, Šiauliai

LAIKOTARPIS: 2025.05.02 – 2025.12.31

DALYVIAI: vaikai nuo 5 m. ir vyresni.

PRATYBŲ MOKYTOJAI: Egidijus Daknys ir Marius Arlikevičius

1. TIKSLAS:

Per 6 mėnesius lavinti vaikų fizinį aktyvumą, judesio koordinaciją, laikyseną ir pagrindinius karatė įgūdžius per žaidybinių, smagų, bet drausmingą pratybų procesą – kad kiekvienas vaikas judėtų daugiau, stiprėtų ir augtų pasitikintis savimi.

2. UŽDAVYNIAI:

- Judesio bazės ir fizinių gebėjimų stiprinimas.
- Karatė technikos mokymas ir taikymas.
- Vertybių ugdymas per karatė principus

3. VEIKLOS:

Pirmas mėnuo - Judėk (Įvadas ir aktyvus įsitraukimas).

Judrieji žaidimai.

Apšilimo ir tempimo pratimai.

Pagrindiniai karatė judesiai.

Laikysenos ir pusiausvyros žaidimai.

Antras mėnuo – Smūgiuok (Technikos pradmenys).

Rankų smūgiai.

Kojų smūgiai.

Smūgių pritaikymas žaidimuose.

Kūno kontrolės lavinimas per ritminius pratimus.

Trečias mėnuo – Tobulėk (Technikos mokymas).

Smūgių kombinacijos ir judėjimas pagal komandas.

Reakcijos ir pastabumo žaidimai.

Žaidybinių rungtys komandose.

Ketvirtas mėnuo – Drąsa ir kontrolė.

Pasitikėjimo žaidimai.

Emocijos valdymo žaidimai.

Paprasti estafetės su karatė elementais.

Penktas mėnuo – pasiruošimas pasirodymui.

Mini turnyrai arba žaidybiniai iššūkiai.

Pagarbos ir karatė etiketo kartojimas.

Šeštasis mėnuo – Pabaiga ir įsivertinimas.

Fizinio pajėgumo testavimas.

Refleksija: ką išmokau, ką noriu toliau tobulinti.

Žaidimai - apdovanojimai

FINANSAVIMAS: Finansuojama LKF fizinio aktyvumo programos ir sporto klubo “Baltasis tigras” lėšomis.

PRIEMONĖS: Karatė tatamis, karatė letenos, veidrodžiai, spalvoti kūgiai, greičio kopetėlės, vikrumo žiedai, šokdynės.