



Karatė klubas DANAS

PAŽINK JUDESĮ PER KARATĖ

PRATYBOS: „PAŽINK JUDESĮ PER KARATĖ“

ORGANIZATORIUS: Sporto asociacija „Danas“

PRATYBŲ VYKDYMO VIETOS:

- Mažeikių lopšelis-darželis „Delfinas“, Pušų g. 40, Mažeikiai
- Mažeikių Pavasario progimnazija, Pavasario g. 53, Mažeikiai

LAIKOTARPIS:

2025 m. rugsėjis – 2026 m. birželis

DALYVIAI:

Vaikai nuo 5 metų ir vyresni

PRATYBŲ MOKYTOJAI:

Audrius Mickus ir Artūras Gerikas

1. TIKSLAS

Per mokslo metus ugdyti vaikų fizinį aktyvumą, judesio koordinaciją, laikyseną ir pagrindinius karatė įgūdžius, per žaismingą, saugią ir motyvuojančią aplinką skatinti sveiką gyvenimo būdą, savidrausmę ir pasitikėjimą savimi.

2. UŽDAVINIAI

1. Stiprinti vaikų fizinį pasirengimą, vikrumą ir ištvermę.
2. Supažindinti su karatė technikos pradmenimis ir etiketu.
3. Lavinti reakciją, koordinaciją, dėmesio sutelkimą.
4. Skatinti komandinius įgūdžius, pagarbą ir savikontrolę.
5. Ugdyti vertybes – drausmę, atsakomybę ir pagarbumą.

3. VEIKLOS PLANAS

1 mėnuo – Pažintis su judesiu ir komanda:

- Žaidimai pažinčiai ir pasitikėjimui.
- Apšilimo ir tempimo pratimai.
- Pusiausvyros ir laikysenos lavinimas.

2 mėnuo – Judėk saugiai:

- Tinkamo griuvimo pratimai (ukemi).
- Kūno valdymas per žaidimus.

- Saugumo taisyklių mokymasis.

3 mėnuo – Susikaupk ir veik:

- Judesių deriniai ir reakcijos pratimai.
- Komandinės užduotys.
- Dėmesio ir susikaupimo žaidimai.

4 mėnuo – Iššūkiai ir drąsa:

- Kūno kontrolės rungtys.
- Drąsos estafetės.
- Paprasti partneriniai veiksmai.

5 mėnuo – Pasiruošimas pasirodymui:

- Mini turnyrai ir estafetės.
- Komandiniai iššūkiai.

6 mėnuo – Įsivertinimas ir šventė:

- Judesių parodomasis pasirodymas.
- Refleksijos žaidimai.
- Padėkos ir apdovanojimai.

4. PRIEMONĖS

Tatamis, karatė letenos, kūgiai, greičio kopetėlės, vikrumo žiedai, šokdynės, veidrodžiai, kamuoliai.

5. FINANSAVIMAS

Veikla finansuojama Sporto asociacijos „Danas“ ir Lietuvos karatė federacijos (LKF) fizinio aktyvumo programos lėšomis.

6. VERTINIMAS

- Vaikų dalyvavimas ir pažanga.
- Fizinio pajėgumo testų rezultatai.
- Pedagogų ir tėvų grįžtamasis ryšys.
- Vaikų savęs įsivertinimas.