



“FIZIŠKAI AKTYVŪS SU KARATE” VEIKLOS NUOSTATAI

ORGANIZATORIUS: Oku karate akademija (VŠĮ Ažuolo akademija)

DATA: 2025 07 01 - 2025 12 31

VIETA: Savanorių pr. 350, Kaunas.

DALYVIAI: vaikai nuo 5 metų, jaunimas ir suaugę.

VEIKLOS VADOVAS: Petras Ažuolas Kalpokas.

ASISTUOJANTYS TRENERIAI: Monika Žalytė, Kamilė Varankinaitė.

TIKSLAS

Per 6 mėnesius skatinti vaikų, paauglių ir suaugusių fizinį aktyvumą, gerinti ištvermę, judesių koordinaciją, laikyseną bei pagrindinius karatė įgūdžius per kūrybišką, smagų ir saugų treniruočių procesą – kad kiekvienas dalyvis judėtų daugiau, stiprėtų, lavintų discipliną ir pasitikėjimą savimi.

PROGRAMA

Mėnuo	Veiklos	Tikslas
1 – Įvadas	Judrieji žaidimai, apšilimo ir tempimo pratimai, pagrindiniai karatė judesiai, laikysenos ir pusiausvyros žaidimai	Įtraukti vaikus į fizinį aktyvumą, lavinti koordinaciją, stiprinti pasitikėjimą savimi per smagius žaidimus
2 – Technikos pradmenys	Rankų ir kojų smūgių pagrindai, smūgių pritaikymas žaidimuose, kūno kontrolės lavinimas per ritminius pratimus	Lavinti techniką, koordinaciją ir koncentraciją, skatinti savarankišką mokymąsi
3 – Technikos mokymas	Smūgių kombinacijos, judėjimas pagal komandą, reakcijos ir pastabumo žaidimai, žaidybinės rungtys	Tobulinti įgytas technikas, lavinti komandinius įgūdžius ir greitą reakciją
4 – Technikos mokymas	Pasitikėjimo žaidimai, emocijų valdymo užduotys, estafetės su karatė elementais, situaciniai žaidimai	Stiprinti drąsą, savikontrolę ir sprendimų priėmimo įgūdžius
5 – Technikos mokymas	Mini turnyrai, žaidybiniai iššūkiai, karatė etiketo kartojimas, technikos tikslinimas	Paruošti pasirodymui, sustiprinti drausmę, pagarbą ir komandinį darbą
6 – Pabaiga ir įsivertinimas	Fizinio pajėgumo testai, refleksija, žaidybiniai turnyrai, apdovanojimai	Įvertinti pasiekimus, skatinti pasitikėjimą, motyvaciją ir tęsti fizinį aktyvumą

FINANSAVIMAS: Edukacija vykdoma Lietuvos karatė federacijos fizinio aktyvumo (FA) programos ir Oku karate akademijos lėšomis.

PRIEMONĖS. Karatė tatamis, karatė letenos, spalvoti kūgiai, sportinės kopėtėlės, lankai.