



PRIENŲ R. PAKUONIO PAGRINDINĖ MOKYKLA

DALIUS JUODSNUKIS

**SĖKMĖS ISTORIJA, SKATINANTI FIZINĮ AKTYVUMĄ
NUOTOLINIO UGDYMO METU**

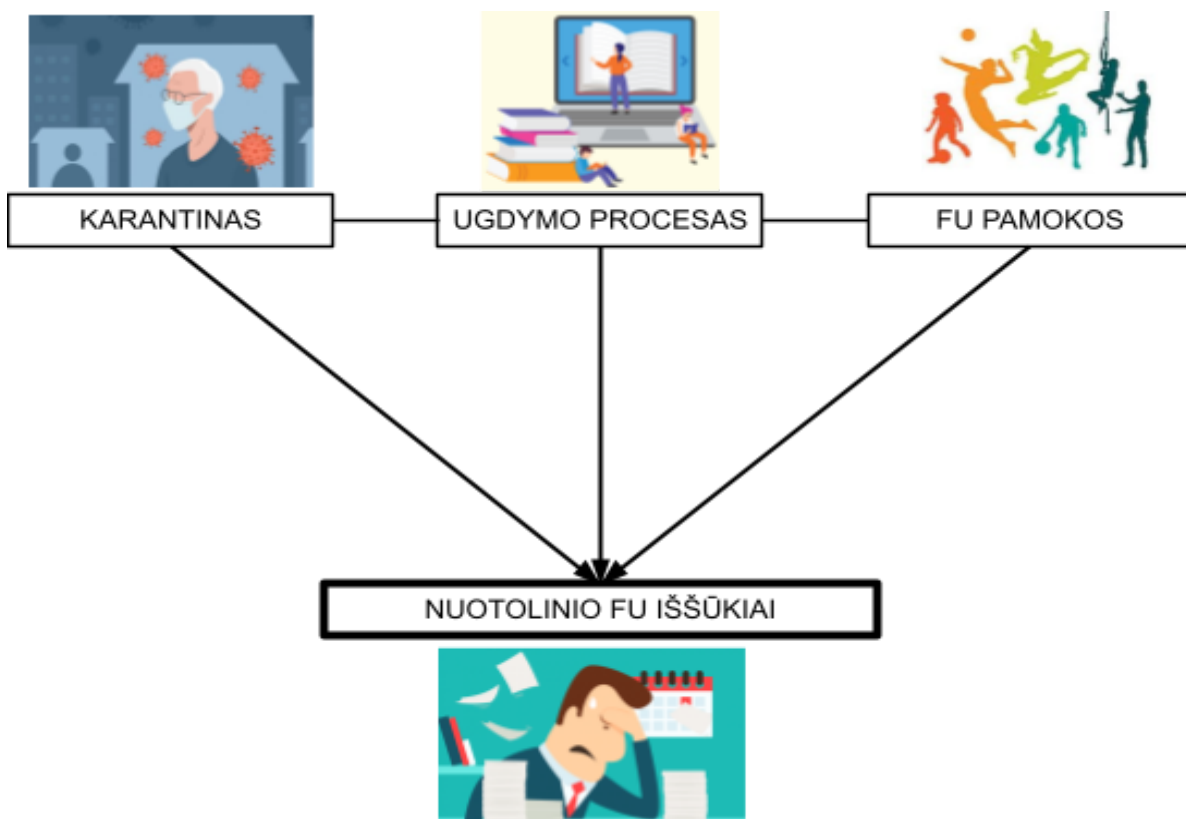
PRIENŲ RAJONO MOKYKLŲ PEDAGOGŲ METODINIŲ DARBŲ
PARODA „AŠ IR POKYTIS“

PRIENAI 2021

Ižanga

Karantino metu ugdymo procesas susidūrė su naujais iššūkiais. Teko atsisakyti tiesioginio bendravimo ir pereiti į nuotolinį bendravimą ir ugdymą. Dar karantinui neprasidėjus buvo atskleista, kad mokiniams mokyklose nepakanka fizinio ugdymo pamokų rodo „Baltijos tyrimai”. Tikėtina, kad karantino metu, dar labiau sumažėjus mokinių fiziniam aktyvumui, galime susidurti su tokiais problemomis kaip didėjantis mokinių atsivoris ir kitomis sveikatos problemomis.

Fizinio ugdymo pamokos mokykloje yra ne tik pažintinės, bet ir dažniausiai besiremiančios praktiniais užsiėmimais, siekiant formuoti fizinio aktyvumo įpročius ir įgūdžius. Fizinio ugdymo mokytojams ir kitiems specialistams dirbantiems fiziniu aktyvumu ar sporto srityse, perėjimas prie nuotolinio ugdymo priverė susidurti su naujais iššūkiais, siekiant užtikrinti ugdymo kokybę, tiek ir išlaikyti fizinio aktyvumo lygį.



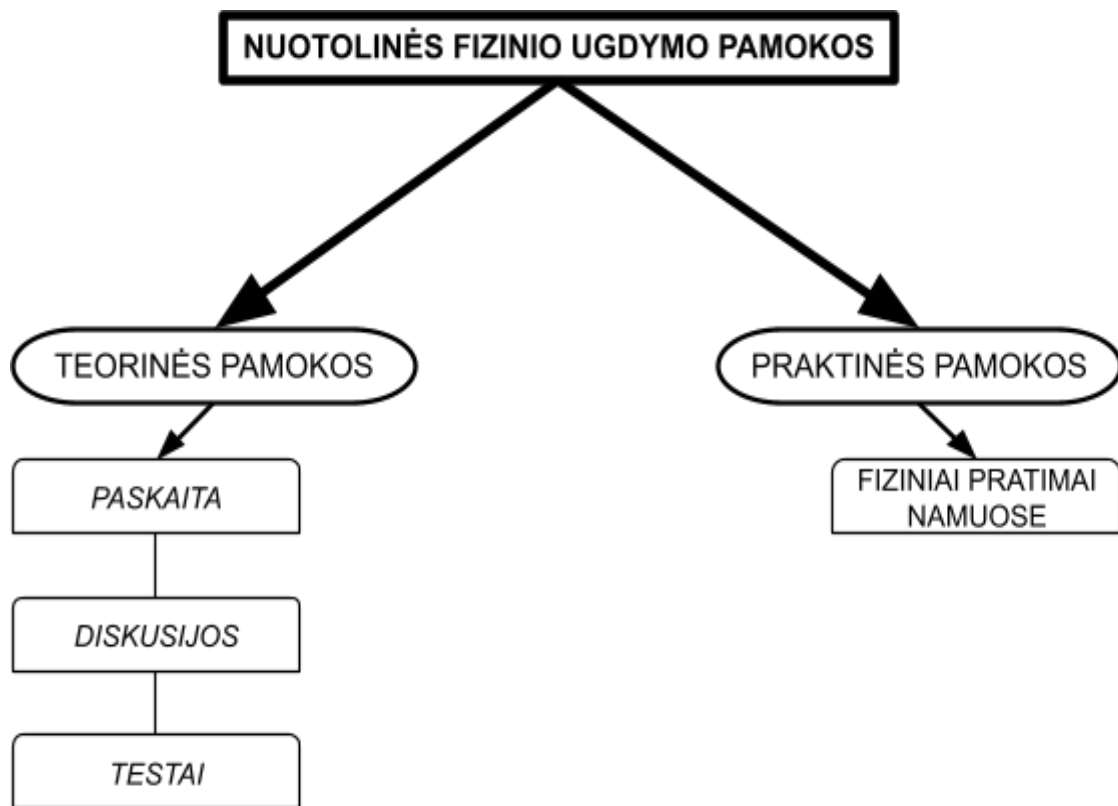
1 pav. Karantinas ir fizinio ugdymo pamokos

Asmeninė ugdymo patirtis

Prasidėjus karantinui, teko prisitaikyti prie tiesioginių vaizdo pamokų ir daugiausiai naudoti teorines pamokas, siekiant mokinius supažindinti su fizinio aktyvumo svarba ir įvairiomis fizinio aktyvumo bei sporto veiklomis. Pamokose daugiausiai buvo naudojami šie ugdymo metodai: paskaita, diskusija, minčių lietus, įvairūs teoriniai testai.

Siekiant, kad mokiniai ne tik teoriškai mokytųsi, buvo taikomi ir praktiniai užsiėmimai. Mokiniams buvo paruoštos praktinės užduotys (pvz. pratimai namuose) ir jie turėjo atsiųsti užduoties atlikimo įrodymus (vaizdinę medžiagą), tačiau teko susidurti su iššūkiu, kad ne visi

mokiniai norėjo save filmuoti ar fotografuoti, taip pat kai kurie mokiniai nenorėjo rodyti savo gyvenamosios aplinkos.



2 pav. Nuotolinių fizinio ugdymo pamoko modelis

Atradimas ir sėkmė

Ieškant alternatyvių ugdymo galimybių, buvo siekiama užtikrinti, kad nebūtų trikdoma mokinių asmeninė erdvė bei tuo pačiu užtikrinamos galimybės siekti fizinio aktyvumo tikslų. Siekiant skatinti mokinių fizinį aktyvumą buvo nuspręsta ieškoti išmaniųjų priemonių, kurias galėtų naudoti kiekvienas mokinys ir kurios atitiktų mano ir mokinių siekiamus kriterijus bei tikslus:

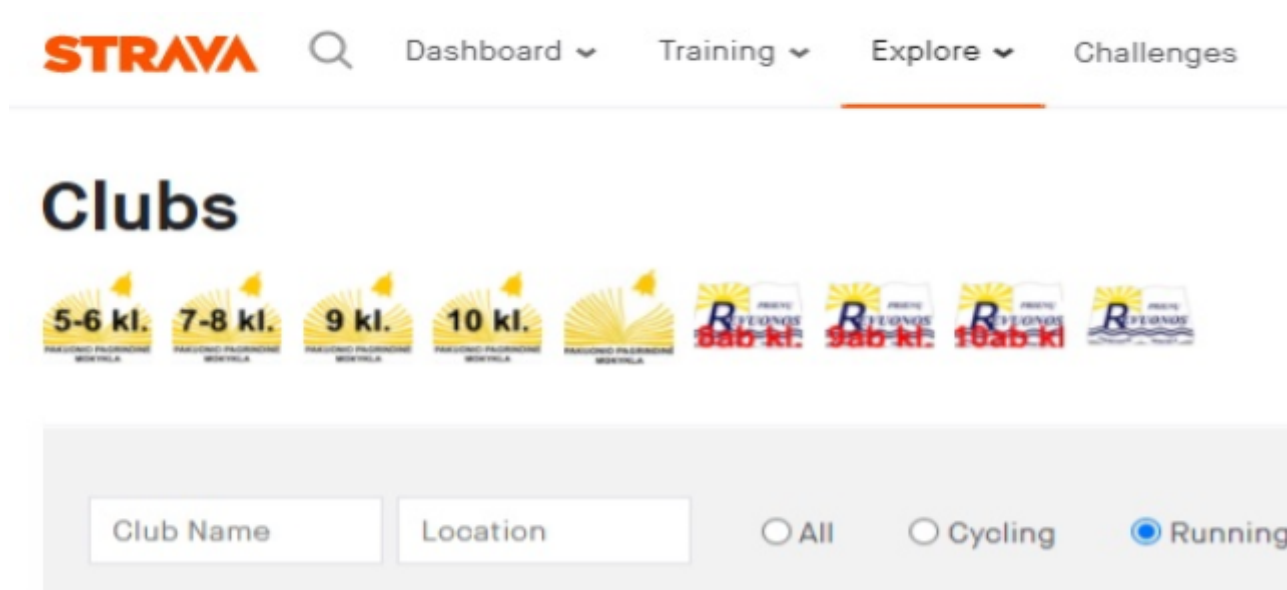
- Prieinamumas kiekvienam mokiniui (galimybė naudoti įvairiuose įrenginiuose)
- Nedidelės išlaidos arba visai nemokama
- Naudojimosi patogumas
- Individualus ir grupinis fizinio aktyvumo sekimas

Ieškant tokios išmaniosios programėlės teko išbandyti ne vieną variantą, tačiau retas kuris atitikdavo siekiamus kriterijus ir tikslus. Dažnu atveju programa buvo labai brangi arba neturėdavo galimybės mokinius suskirstyti į grupes (klases).

Pavyko atrasti programėlę, kuri vadinasi “Strava”. Programa atitiko mūsų kriterijus. Išbandžius programėlę, buvo nuspręsta integruoti ją į ugdymo procesą.

Integravimo planas:

- Sukurti grupes (klases)
- Supažindinti mokinius su naudojimo pagrindais
- Prijungti mokinius prie savo klasių
- Išsikelti savaitinius tikslus
- Susitarti dėl vertinimo sistemos
- Sekti ir kontroliuoti fizinio aktyvumo rezultatus



Search for a club above.

3 pav. Fizinio aktyvumo klasės (clubs)

Pirmas iššūkis, su kuriuo teko susidurti, silpnas kai kurių mokinių informacinis raštingumas. Siekdamas prijungti mokinius prie programos “Strava” teko daug laiko skirti, siekiant prijungti daugumą mokinių prie fizinio aktyvumo sekimo programos “Strava”. Antras iššūkis, su kuriuo teko susidurti, yra duomenų administravimas, nes teko stebėti, ar mokiniai nepiktnaudžiauja ir nesinaudoja nelegaliomis priemonėmis, siekdami įgyvendinti iškeltus fizinio aktyvumo tikslus.

Pirmosiomis savaitėmis vyko programėlės testavimas, ir mokinių fizinis aktyvumas nebuvo vertinamas. Mokiniai turėjo galimybę išmėginti programėlę ir mokytojui teikiant konsultacijas, išspręsti technines ir kitas problemas, kurios dažniausiai kildavo dėl netikslaus vietos nustatymo sistemos veikimo. Problemą dėl vietos nustatymo sistemos veikimo pavyko išspręsti nurodant

mokiniam, kad būtina savo išmaniuosiuose įrenginiuose išjungti tam tikrus energijos taupymo režimus vietos nustatymo sistemoje.

Pakuonio mokykla (7-8) Edit Club

Prienai, Kaunas, Lithuania

Pakuonio pagrindinės mokyklos 7-8 klasės mokinių fizinis aktyvumas

[Add Club Event](#)

[Club Leaderboard](#) [Recent Activity](#) [Members](#) [Posts 1 NEW](#)

Last Week's Leaders

	Distance	Total Running Time	Climbing
	Vardas pavardė 14.4 km	Vardas pavardė 2:24:33	Vardas pavardė 75 m
	Vardas pavardė 8.9 km	Vardas pavardė 1:20:32	Vardas pavardė 31 m
	Vardas pavardė 6.4 km	Vardas pavardė 1:11:23	Vardas pavardė 19 m

This Week's Leaderboard

[Last Week](#) [This Week](#)

5th **1.6 km**
Your Rank Total Distance

Rank	Athlete	Distance	Runs	Longest	Avg. Pace	Elev. Gain
1	Vardas pavardė	8.6 km	2	4.4 km	7:45 /km	43 m
2	Vardas pavardė	4.0 km	1	4.0 km	6:23 /km	22 m
3	Vardas pavardė	3.6 km	3	1.5 km	9:24 /km	20 m
4	Vardas pavardė	2.8 km	1	2.8 km	11:50 /km	19 m
5	Dalius Juodsnukis	1.6 km	1	1.6 km	10:50 /km	--

4 pav. Individualus nueito atstumo fiksavimas

Sėkmingai integravus fizinio aktyvumo programą į ugdymo procesą, mokiniai buvo suskirstyti į klases ir galėjo stebėti tiek savo, tiek ir bendraklasių fizinį aktyvumą arba nueitą atstumą, varžytis ir konkuruoti tarpusavyje arba siekti savaitės tikslo. Savaitės tikslai būna nustatomi bendru sutarimu kartu su mokiniais, tačiau siekiant tam tikro progreso kas savaitę būdavo didianami, o mokiniai, pasiekę iškeltus tikslus, buvo skatinami formaliu ir neformaliu vertinimu. Mokinius taip pat labai skatina tai, kad kartu su jais šiame fizinio aktyvumo iššūkyje dalyvauja ir fizinio ugdymo mokytojas. Mokiniui susidūrus su techninėmis arba kitomis problemomis, kai mokinys negalėdavo atlikti užduoties, jam buvo skiriamos kitos praktinės užduotys arba mokinys nebūdavo vertinamas už tą laikotarpį.