



UGDYSMO
PLĒTOTĒS
CENTRAS

Kūno kultūra, sportas ir krašto gynyba

Ugdymo plėtotės centras

Parengta kvalifikacijos tobulinimo programa

Programos tikslas – plėtoti mokytojų ir švietimo administratorių kompetencijas, stiprinant pilietiškumo nuostatas, suteikiant žinių nacionalinio saugumo ir gynybos srityje bei gebėjimų taikyti jas mokinių ugdymo procese.

Programą sudaro :

- *privalomas modulis* „Pilietiškumo ugdymas ir nacionalinio saugumo pagrindai“ (12 val.);
- *pasirenkamieji moduliai*:
 - „Medijos ir nacionalinis saugumas: iššūkiai ir galimybės“ (18 val.);
 - „Pilietis ir šalies gynyba“ (22 val.);
 - „Kūno kultūra, sportas ir krašto gynyba“ (22 val.);
 - „Švietimo administratorių kompetencijų tobulinimas nacionalinio saugumo ir pilietiškumo ugdymo srityse“ (18 val.).

Programą baigusiu laikomas asmuo, kuris baigia pagrindinį (privalomą) ir bent vieną iš pasirenkamųjų modulių (trukmė ne mažiau nei 30 val.).

Pagrindinis ir pasirenkamieji programos moduliai sudaryti taip, kad dalyviai po vienos mokymų dienos atliks savarankiškas užduotis, kurios vėliau mokymų metu bus pristatomos, aptariamoms ir, esant reikalui, patobulinamos.

Modulio tikslas ir uždaviniai

- Pagilinti dalyvių supratimą apie lyderystę, lyderių ugdymą.
- Išanalizuoti sąveikas tarp kūno kultūros, sporto ir nacionalinio saugumo bei pilietiškumo nuostatų ugdymo. Atskleisti tarpusavio ryšius, svarbą ir reikšmę.
- Išnagrinėti kūno kultūros modulio „Krašto gynyba“ įgyvendinimo galimybes mokykloje, įsirengiant kliūčių ruožą bei aptarti jo panaudojimą įvairioms veikloms.

Modulio pagrindinės temos

Temos

- Naujų fizinių, psichofizinių įgūdžių formavimas ir ugdymas.
- Lyderio savybių ugdymas.
- Nacionalinis saugumas, pilietiškumas ir kūno kultūra bei sportas.
- Konfliktai, jų atgarsiai olimpiniam judėjime, įvairaus lygio čempionatuose.
- Kūno kultūra ir sportas krašto gynybos sistemoje.
- Kūno kultūra ir sportas – informacinių karų, propagandos galimybės ir grėsmės. Kūno kultūros mokytojo ir sporto trenerio vaidmuo ugdant atsakingą pilietį. Atstovavimas savo / kitai šaliai. Istoriniai pavyzdžiai, jų analizė.
- Kūno kultūros modulio „Krašto gynyba“ įgyvendinimas (savarankiško darbo „Kliūčių ruožo įsirengimas mokykloje“ pristatymas, aptarimas. Kylantys sunkumai).
- Kliūčių ruožo pritaikymas pagal amžių.
- Efektyvus kliūčių ruožo panaudojimas mokyklos bendruomenės gyvenime: pamokinei ir popamokinei veiklai.

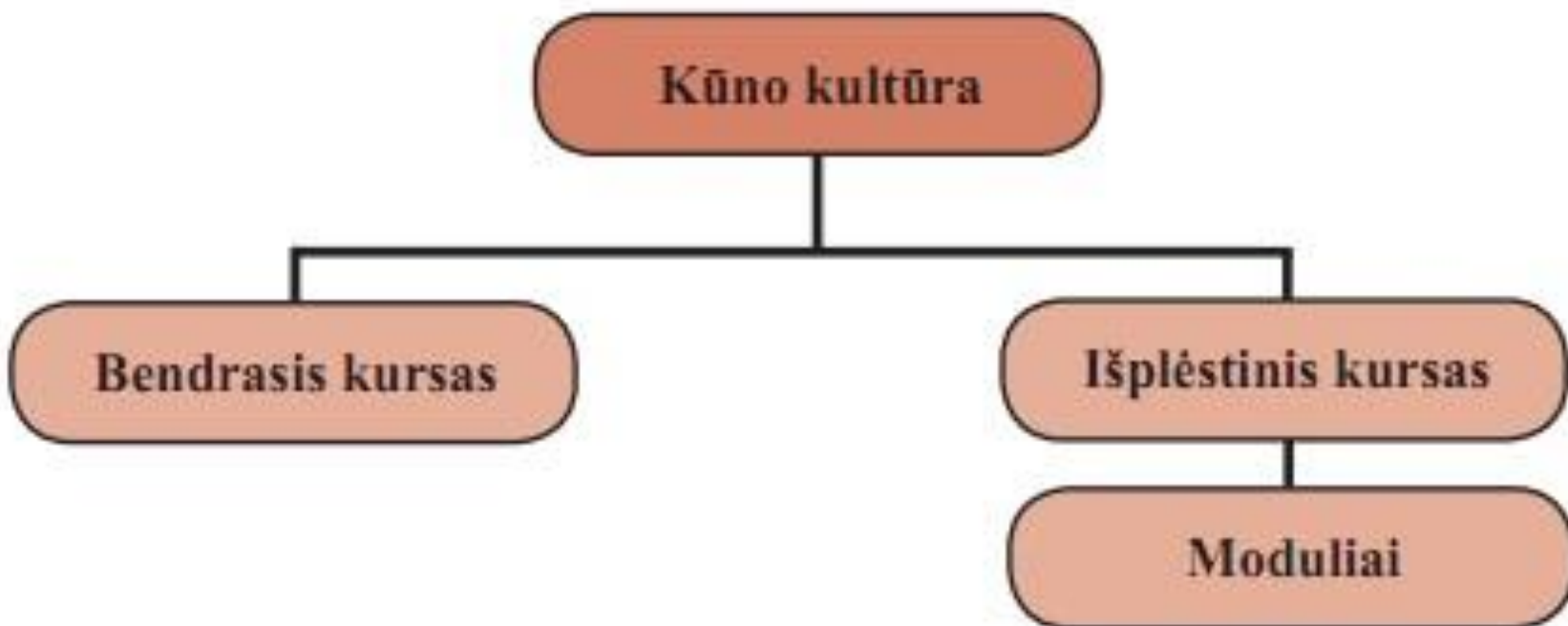
Kūno kultūros bendroji programa (11–12 klasė)

Kūno kultūra vidurinėje mokykloje skirta kompetencijoms ugdyti, skatinant mokinių fizinio aktyvumo poreikį ir siekiant įtvirtinti nuostatą būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą.

Remiantis šiuolaikinėmis mokymosi teorijomis siekiama suteikti **mokiniam daugiau galimybių rinktis ugdymo turinį**, labiau pritaikyti jį pagal individualius mokymosi poreikius ir savybes, tinkamai suderinti akademinį mokymąsi ir mokymąsi per praktinę veiklą.

Mokymasis, susietas su asmeninėmis stiprybėmis ir gyvenimo praktika, tampa patrauklesnis, prasmingesnis ir veiksmingesnis.

Kūno kultūros dalyko schema



Modulinis mokymas

Modulio programa – iš anksto apibrėžta, savarankiška, ne trumpesnė kaip 17 valandų privalomojo dalyko programos dalis.

Modulyje gilinamasi į specifinius teorinius, metodinius ir praktinius aspektus. Mokomasi teorines žinias taikyti praktinėje veikloje, įtvirtinant savarankiško fizinio ugdymosi gebėjimus.

Modulių programas mokytojas siūlo atsižvelgdamas į galimybes jas įgyvendinti, mokinių poreikius, polinkius ir numatomą sėkmę bei perspektyvą, į tęstinumą mokantis profesijos.

Programoje siūlomi šie kūno kultūros moduliai

- Krašto gynyba
- Sveika gyvensena
- Neolimpinės sporto šakos
- Varžybų organizavimas ir teisėjavimas
- Rankų lenkimas
- Kita (siūlo mokykla, atsižvelgdama į mokinių pomėgius, poreikius ir galimybes)

Kūno kultūros veiklos sritys

1. Sveika gyvensena: pagrindiniai sveikos gyvensenos principai, saviugda, saviraiška, fizinis aktyvumas, fizinį aktyvumą atitinkanti mityba, svorio reguliavimo principai, kritiškas požiūris į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

2. Sporto šakos: lengvoji atletika, sportiniai žaidimai, bendroji gimnastika, slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas.

3. Netradicinis fizinis aktyvumas. Atitinkančios mokinių amžių, saugios netradicinės, neolimpinės sporto šakos: sportiniai šokiai, aerobika, riedlenčių sportas, riedučių sportas, smiginis, kėgliai, svarsčių kilnojimas, joga, kovos menai, lėkščiasvydis ir kt.

Mokiniam, besimokantiems pagal bendrojo ar išplėstinio kurso programą, pasirinkusiems sporto šaką kaip pagrindinę fizinio aktyvumo ugdymo ir raiškos formą, šių trijų veiklos sričių – sveikos gyvensenos, sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo – pasiekimų reikalavimai (nuostatos, esminiai dalyko gebėjimai, gebėjimai, žinios ir supratimas) integruojami į pasirinktos sporto šakos ugdymo programą.

KŪNO KULTŪROS MODULIS „KRAŠTO GYNYBA“

Tautos likimą lemia jos charakteris, ne valdžia
Gustave Le Bon



Krašto gynybos modulio paskirtis

- Ugdyti jaunam žmogui būtinas fizines ypatybes ir gebėjimus bei stiprinti sveikatą, atskleisti ir ugdyti lyderio savybes, stiprinti asmeninę motyvaciją ir puoselėti tautinę tapatybę.
- Ugdyti jaunimo pagarbą ir palankumą savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms, taip pat sudaryti sąlygas susipažinti su būsimu krašto gynėjo fizinio pasirengimo reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis, karinės tarnybos galimybėmis.

PROGRAMOS PASKIRTIS, TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

Tikslas

Ugdyti tvirto charakterio, savarankišką, nebijantį atsakomybės, ištikimą Tėvynei, paisantį įstatymų ir elgesio normų asmenį, gerbiantį Lietuvos įstatymus, pasirengusį savanoriškai atlikti karinį pradinį parengimą baziniuose kariniuose mokymuose ir turintį valios prireikus tapti Lietuvos gynėju.

Uždaviniai

1. Sudaryti sąlygas susipažinti su būsimo krašto gynėjo / kario fizinio pasirengimo reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis.
2. Ugdytis būtinas fizines ypatybes ir gebėjimus bei stiprinti sveikatą.
3. Mokyti suprasti ir įvaldyti karių taikomojo fizinio rengimo techniką ir taktiką, ugdytis bendravimo, kolektyvinio ir grupės bendradarbiavimo nuostatas bei elgesį.
4. Suvokti karių fizinio rengimo galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis bei profesijos pasirinkimu.
5. Ugdytis lyderio savybes.

Vertinimas (1)

Kūno kultūros pamokose vertinamas ne sportinis rezultatas, bet vyksmas, pokyčiai ir asmeninė pažanga. Pažanga vyksta skirtingai, todėl vertinant atsižvelgiama į:

- **galimybės:** testuojant nustatomos kiekvieno mokinio galimybės. Testo rezultatai negali būti vertinami pažymiu. Vertinama padaryta asmeninė pažanga, t. y. kiekvieno mokinio individualūs poslinkiai;
- **pastangas:** pasiruošimas pamokai, lankomumas, pareigingumas, aktyvumas ir kt.;
- **gebėjimus:** asmeniniai, įgimti, įgyti, individualūs;
- **poreikius:** pritaikymas kasdieniniame gyvenime, sveikatai gerinti, valios savybėms lavinti, siekiant įgyti profesiją ir t. t.;

Vertinimas (2)

- **sąlygas:** socialinė aplinka, tradicijos, mokytojų kompetencija, mokytojo elgesys, mokymo ir lavinimo įvairovė, įranga;
- **individualumą:** sveikatos būklė, požiūris į kūno kultūros dalyką, asmeniniai interesai, pomėgiai, branda (individualūs augančio organizmo pokyčiai);
- **aplinkybes:** kas gali padėti ar sutrukdyti pasiekti tikslą (pamokų praleidimas dėl ligos ir kt.).

Kūno kultūros ugdymo procese taikomas: *diagnostinis (nustatyti esamą), formuojamasis (padėti mokymuisi), sumavimo (apžvelgti tai, kas išmokta) vertinimas.*

Modulio įgyvendinimo rekomendacijos

- Fizinio ir psichofizinio pajėgumo įvertinimas
- Testai – širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumas;
2 km ėjimo testas
- *Step* testas
- Ištvėrmės vertinimas pagal Ruffjė indeksą
- Raumenų jėgos ir ištvėrmės testai
- Lankstumo vertinimo testai
- Greitumo vertinimo testai
- Kt.

Naujų fizinių įgūdžių formavimas ir plėtojimas



1 pav.



2 pav.



3 pav.



4 pav.



5 pav.

Mokinių nuomonės...

Gyvenimui ruošia Krašto gynybos modulis



Kariškiai mokinius supažindina su japonų kardo menu Kendo

Ronatos Česnavičienės nuotraukos

Vytas: „Galvojau studijuoti Karo akademijoje, todėl pasirinkau išbandyti Krašto gynybos modulį. Dabar supratau, kad nebenoriu ten studijuoti, bet, nepaisant to, šis modulis yra labai geras dalykas. Čia suvokiau, ko esu vertas. Pavyzdžiui, visada maniau, kad moku plaukti, bet, kai su mokytoju nuėjome į baseiną, pamačiau, jog to daryti visiškai nemoku. Smagu įveikti įvairias kliūtis. Ir mokytojas labai geras – iš širdies sakau... Vien dėl jo požiūrio į mus verta lankyti šias pamokas.“

Tik manau, kad šį modulį reikėtų pradėti įgyvendinti gal nuo 8–9 klasės, nes dabar turime daug kitų svarbių dalykų, be to, per 1 metus, manau, tiek, kiek norėtūsi, neišmoksime. Būtų buvę tikrai smagu, jeigu visa tai jau būtume gavę anksčiau.“

Povilas: „Man labai patinka šios kūno kultūros pamokos. Manau, kad jos itin naudingos. Vertinu tai, kad su mumis dirba specialistai, jie kompetentingi ir iki smulkmenų papasakoja, ką ir kaip daryti. Pavyzdžiui, per mūsų įprastas fizinio lavinimo pamokas nebūdavo net tokio elementaraus dalyko kaip apšilimas. Dabar žinome, jog dėl to gali įvykti daug traumų, o per šį modulį išmokome net ir atšalimą daryti.“

Mums ir pajėgumo testas buvo atliktas, kurio einant medicininės pažymos pas gydytoją niekas neatlieka. Mokytojas žino, kiek kurio mokinio širdis pajėgi dirbti, todėl krūvį reguliuoja pagal mūsų galimybes. Jaučiamės labai saugiai.

Šis modulis išmoko, kaip reikia elgtis tam tikrose nekasdienėse situacijose. Mūsų mokytojas mums tapo autoritetu.“

Literatūra

- Vidurinio ugdymo bendrosios programos, 2011
- [Krašto gynybos modulio rekomendacijos](#)
- Arends, R. I. Mokomės mokyti. Vilnius: Margi raštai, 2008
- Geoff P. Įrodymais pagrįstas mokymas. Praktinis vadovas. Vilnius: Tyto alba, 2008
- Geoff P. Šiuolaikinis mokymas. Praktinis vadovas. Vilnius: Tyto alba, 2006
- Grėsmių nacionaliniam saugumui vertinimas, Vilnius, 2015
<http://www.vsd.lt/Files/Documents/635633000992101250.pdf>, (lietuvių kalba, žr. 2016-02-12)