

EDUKACINĖS PATIRTIES KORTELĖ	
Mokytojas (-ai)	Kristina Knezienė, Ramūnas Knezys
Ugdymo įstaiga	Molėtų gimnazija
Dalykas (-ai)	Fizinis ugdymas
Klasė	IIb, gimn. kl.
Ugdomosios veiklos tipas (pamoka, pamokų ciklas, projektas, kita veikla), tema ir trukmė	Pamoka: fizinis ugdymas. Tema: „Inovatyvus judėjimo įgūdžių ugdymas: stotelių metodas su QR kodais“ Trukmė 1 pamoka 45 min.
Tikslai	Skatinti mokinius aktyviai judėti, lavinti ištvermę, koordinaciją ir jėgą, ugdyti bendradarbiavimo porose gebėjimus bei skatinti savarankišką šiuolaikinių technologijų naudojimą.
Uždaviniai	1. Aktyviai judėti atliekant įvairias užduotis skirtingose stotelėse, lavinant ištvermę, koordinaciją ir jėgą. 2. Naudojant QR kodus, savarankiškai pasiekti informaciją, pratimus ir atlikti juos. 3. Bendradarbiauti poroje atliekant užduotis, padedant vienas kitam ir kartu siekiant geresnių rezultatų. 4. Reflektuoti pamokos pabaigoje – aptarti, kurios užduotys buvo lengviausios, sunkiausios ir kaip sekėsi dirbti su partneriu.
Veikla (mokymo ir mokymosi eiga: mokinio, mokytojo veiklos ir metodai)	Mokomoji veikla. Įžanga (10 min): • Mokytojo veikla (demonstravimo metodas) : Pristatymas: trumpai paaiškina pamokos eigą, saugumo taisykles ir kaip naudoti QR kodus. Parodo QR kodo nuskaitymą (naudojant telefoną). • Mokinio veikla (bendradarbiavimo metodas): Susiskirsto poromis, kiekviena pora turi telefoną. Atlieka apšilimą vadovaujant mokytojui (aktyvi mankšta, tempimo pratimai). Pagrindinė dalis (30 min): • Struktūra: 8 stotelės (kiekvienoje – QR kodas su pratimo paveikslėliu). Mokiniai atlieka du ratus – po 8 stoteles. Po pirmo rato mokiniai ilsisi, mokytojai pakeičia QR kodus, kad mokiniai atliktų skirtingus pratimus antrame rate. Kiekvienoje stotelėje: 45 sek. pratimas + 15 sek. perėjimas. • Mokytojo veikla: Stebi ir padeda mokiniams, esant reikalui. Skatina taisyklingą pratimų atlikimą, kontroliuoja laiką. Motyvuoja ir fiksuoja bendrą pamokos eigą. • Mokinio veikla: (Aktyvusis, Informacinių technologijų metodai) Poromis pereina iš stotelės į stotelę, nuskaitymo QR kodą ir atlieka pratimą. Bendradarbiauja, padeda vienas kitam taisyklingai atlikti pratimus.

	Stotelių pavyzdžiai: 1. Šuoliukai per šokdynę 2. Atsispaudimai 3. Lenta (plank) 4. Pilvo presui 5. Kojoms su gumomis 6. Šuoliai į viršų iš pritūpimo 7. Užlipimai ant step platformos 8. „Kalnų alpinistas“ (mountain climbers) Pabaiga (5 min): • Mokytojo veikla: (refleksijos metodas) Veda trumpą atsipalaidavimo/tempimo dalį. Aptaria, ką mokiniai išmoko, kaip jautėsi. Refleksijai (pvz.: kurioje stotelėje buvo sunkiausia?). • Mokinio veikla: Atlieka atsipalaidavimo pratimus. Aptaria išpūdžius ir įvertina savo pastangas.
Priemonės	• Telefonai su QR skaitytuvu • QR kodai su nuorodomis į pratimus (paruošti iš anksto) • Kilimėliai, gumos, kamuoliai, step pakylės, šokdynės, svarmenys 3kg (pagal pratimų pobūdį) • Laikmatis arba garsinis signalas (muzika/pyptelėjimai kas 45 sek.)
Pasiekimai	• Mokiniai geba savarankiškai naudotis QR kodais mokymosi tikslais. • Sėkmingai atlieka fizinius pratimus visose stotelėse. • Ugdytas gebėjimas bendradarbiauti porose. • Sustiprintas fizinis pasirengimas (išvermė, jėga, koordinacija).
Vertinimas	Vertinimo kriterijai turi atitikti pasiekimus Vertinimas neformalus
Refleksija	Aptaria, ką mokiniai išmoko, kaip jautėsi, kurioje stotelėje buvo sunkiausia, kuris pratimas įdomiausias.
Ugdomos kompetencijos	Pažinimo, kūrybiškumo, skaitmeninė
Mokytojo (-ų) komentarai	Prieš atliekant užduotis mokiniai turi būti susipažinę su dauguma pratimų, žinoti savo sveikatos grupę, koku tempu gali atlikinėti sportines užduotis.
Edukacinės kortelės užpildymo data	2025 05 06

Informacija dėl asmens duomenų tvarkymo.

Užpildydami edukacinės patirties kortelę, sutinkate, kad jūsų asmens duomenys (vardas, pavardė, pareigos, kvalifikacinė kategorija, mokykla, elektroninio pašto adresas) būtų naudojami edukacinės patirties banko kaupimo tikslu. Duomenys bus saugomi 5 m. nuo darbo pristatymo dienos.

Jūsų tvarkomų asmens duomenų valdytojas yra Molėtų r. švietimo pagalbos tarnyba, įstaigos kodas 304910414, buveinės adresas Alberto Jauniškio g. 1, 33140 Molėtai.