

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS

|kvėpti judėti



PROJEKTAS „JUDĖK IR PAŽINK“

Projektas („Judėk ir pažink“, vykdytojas Klaipėdos universitetas) bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Nacionalinė sporto agentūra prie Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos.

Projekto įgyvendinimo laikotarpis: 2022-09-01 – 2025-06-30

Projekto dalyviai: Klaipėdos miesto 10–13 metų vaikai

Projekto įgyvendinimo vieta: Klaipėdos universitetas (S. Nėries g. 5)

Vaikų fizinio aktyvumo skatinimui bus naudojama:

- interaktyvi siena „Judėk ir pažink“, turinti 40 skirtingų edukacinių ir judėjimą skatinančių žaidimų.
- "Polar team" sistema, kuri leis stebėti bei reguliuoti fizinio aktyvumo intensyvumą.



Projekto tikslas

Taikant inovatyvias fizinio aktyvumo skatinimo priemones, ugdyti 1200 Klaipėdos miesto 10–13 metų vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti fizinio aktyvumo rodiklius, lavinti savistabos ir savikontrolės įgūdžius, plėtoti socialinius gebėjimus.



Projekto „Judėk ir pažink“ uždaviniai



1 uždavinys

Suteikti 10–13 metų vaikams žinių apie fizinį aktyvumą ir jo naudą bei mokyti reguliuoti fizinio aktyvumo intensyvumą pagal pulso dažnį.



2 uždavinys

Sudaryti sąlygas 10–13 metų vaikams dalyvauti mokliškai pagrįstose bei inovatyviais sprendimais paremtose fizinio aktyvumo veiklose, kurios turi įtakos fizinio aktyvumo pozityviai kaitai.



3 uždavinys

Per įvairiapusišką fizinę veiklą lavinti 10–13 metų vaikų savistabos ir savikontrolės įgūdžius, plėtoti socialinius gebėjimus.

Projekto dalyviai

Tikslinė grupė - 10–13 metų
Klaipėdos miesto vaikai.

4 klasių
mokiniai



5 klasių
mokiniai



6 klasių
mokiniai



Projekto veiklos



Fizinio aktyvumo pratybos

Pratybos vyks spalio – gegužės mėn. trečiadieniais ir ketvirtadieniais



Teorinė - praktinė konferencija "Judėk ir pažink"

Konferencija vyks balandžio - gegužės mėn.



Anketinė apklausa

Anketinė apklausa vyks gegužės mėn.

Fizinio aktyvumo pratybose naudojamos priemonės:

Interaktyvi siena „Judėk ir pažink“

Projekto tikslui pasiekti bus naudojama interaktyvi siena "Judėk ir pažink" (vaikų fizinio aktyvumo (FA) skatinimui).

Širdies ritmo matuokliai (pulsometrai)

Širdies ritmo matuokliai padeda stebėti kaip jūsų širdis adaptuojasi prie fizinio krūvio ir įrašinėja fizinio aktyvumo pratybų duomenis.

Polar team sistema

Polar team sistema - tai grupės sportuojančių vaikų fizinio krūvio kontrolės sistema.

Interaktyvi siena „Judėk ir pažink“



Ji turi 40 skirtingų edukacinių ir judėjimą skatinančių žaidimų (biologijai, matematikai, istorijai ir kt.) ir virš 400 sudėtingumo lygių, kurie leis įrenginį išnaudoti maksimaliai. Vaikai, matydami užduotis ant sienos, turi pribėgti ir, mesdami kamuolį (ar priliesdami sieną), surasti teisingą atsakymą. Užduotys suformuotos taip, kad galima jas atlikti tiek individualiai, tiek ir komandose. Šie žaidimai yra labai įtraukūs, jų metu vaikų fizinis aktyvumas yra vidutinio ir didelio intensyvumo.

Širdies susitraukimų dažnio (pulso) matavimas



Širdies susitraukimų dažnis yra labai svarbus rodiklis kiekvienam sportuojančiam vaikui.

Treniruojantis ir stebint savo širdies darbą, galima įvertinti savo fizinę būklę, lengviau planuoti ir įgyvendinti specifines treniruotes. Stebėdami savo širdies darbingumą galima optimizuoti fizinę krūvį, išvengti traumų ar rimtesnių sveikatos sutrikimų.

Visiems vaikams bus suteiktos individualios konsultacijos apie pulso kaitą pratybų metu.

Polar team sistema

Tai grupės sportuojančių vaikų fizinio krūvio kontrolės sistema. Jos pagalba dideliame ekrane galima realiu laiku sekti kiekvieno asmens širdies susitraukimo dažnį ir visą su tuo susijusią informaciją. Tarptautinė patirtis atskleidžia, kad Polar Team sistema sėkmingai naudojama vaikų FA pratybose. Vis dėlto, organizuotame vaikų fiziniame ugdyme visa tai dar retenybė. Mūsų parengtas fizinio aktyvumo veiklų turinys, naudojant minėtas priemones, yra originalus ir inovatyvus sprendimas.



Projekto veiklų vykdymas

Kiekvienais metais projektas bus vykdomas 8 mėnesius (spalis-gegužė).

Viena vaikų grupė gali dalyvauti projekte pagal poreikį – vienerius, dvejus ar trejus metus.

Fizinio aktyvumo pratybos bus vykdomos trečiadieniais ir ketvirtadieniais Klaipėdos universiteto sporto salėje (S. Nėries g. 5)

Diena	Laikas	Laikas
Trečiadieniais	12.30-14.00	12.30-15.30
Ketvirtadieniais	12.30-14.00	12.30-15.30

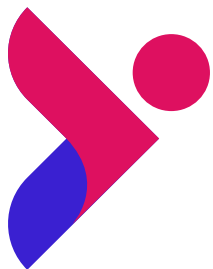
Dalyvių registravimas



Dalyviams bus pateiktas registravimosi į fizinio aktyvumo veiklas kalendorius. Jame reikės pažymėti, kada jūs planuojate atvykti į fizinio aktyvumo pratybas.

Dalyvavimo pratybose dažnis priklausys nuo jūsų poreikių ir galimybių. Galima dalyvauti kiekvieną savaitę, galima vieną kartą per mėnesį.

SPORTO
RĖMIMO
FONDAS



Įkvėpti judėti

**Jeigu Jums kyla klausimų,
kreipkitės:**

Projekto vadovė prof. dr. Asta Šarkauskienė

tel. 8-68072393

el. paštas: asta.sarkauskiene@ku.lt
