



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

UŽSIĖMIMAS NR. 8

KONTAKTAS SU ŽEME

Bendra paskirtis

- Padeda mokiniams pajusti palengvėjimą.
- Skatina mokinius mėstyti kūrybiškai.
- Padeda atsipalaiduoti ir stiprina kūną.

Sprendžiami iššūkiai

- 1) Mokiniai turi įveikti:
 - baimę atsidurti sunkiose, pastangų reikalaujančiose situacijose mokykloje ir už jos ribų;
 - nepatogumo jausmą atrodyti kvailai;
 - užblokuotą vaizduotę;
 - galvojimą, ką kiti mano apie juos.
- 2) Atitinkama situacija, kai pratimas gali būti naudingas:
 - jei mokiniai turi mažai energijos arba jaučia įtampą;
 - jei yra mokinių, kurie būdami žmonių grupėse save blokuoja.

Tikslai

- Padėti mokiniams atsipalaiduoti, stiprinti jų savigarbą.
- Skatinti juos mėstyti kūrybiškai ir nebijoti atrodyti kvailai.
- Tarp mokinių padidinti empatiją.

Pratimo atlikimo metodika – mokinių vaidmuo

Apšilimas.

Pratimas pradedamas visiem mokiniams vaikstant po erdvę.
Jie turi pabandyti užpildyti visas tuščias kambario erdves.

1 lygis.

Po to, kai mokiniai moka taip vaikščioti, jiems pristatomi tolesni žingsniai.

Dalyviai turi atidžiai klausytis vadovo.

Vadovas paaiškina, kiek mokinių kūno dalių turi liesti grindis.

Mokiniai turi iš karto tai suprasti ir pakeisti savo kūno padėtį.

Dalyviai ir toliau juda.

2 lygis.

Vadovas nurodo, kurios mokinių kūno dalys negali liesti grindų.

Vadovas gali pasakyti, kurios mokinių kūno dalys turi liesti grindis.

Mokiniai turi iš karto suprasti ir pakeisti savo kūno padėtį, jei tik reikia.

Dalyviai ir toliau juda.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

3 lygis.

Vadovas prašo mokinių įsivaizduoti, kad sienos taip pat yra grindys.
Mokiniai turi judėti taip, kad toks pats kūno vietų skaičius liestų grindis ir sienas.

Kaip skaičiuojamos kūno vietos?

1 alkūnė/kelis/ranka/pėdos – 1 kūno vieta liečia žemę.

Galva – 1 kūno vieta liečia žemę.

Vienas pirštas – 1 kūno vieta liečia žemę. 10 pirštų – 10 kūno vietų liečia žemę.

Sėdynė – 2 kūno vietos, viena jos pusė – 1 kūno vieta liečia žemę.

Ir t.t.

Trukmė

20 minučių

Laboratorijos etapai

1 etapas Pažinimas	2 etapas Integravimas	3 etapas Dekonstravimas	4 etapas Teigiamų santykių kūrimas	5 etapas Pasirodymo plėtojimas
	X			X

Grupės dydis

10 mokinių vienam vadovui.

Nuo 10 iki 20 mokinių dviem vadovams ir t.t.

Patarimai vadovui

- Pratimo metu vadovas turi užtikrinti saugią atmosferą ir aplinką.
- Vadovas paaiškina teisingą pratimo atlikimo tvarką ir įsitikina, kad viskas aišku.
- Pratimo metu vadovas turi išlaikyti greitą tempą. To reikia, kad mokiniai greitai reaguotų. Jie turėtų mažiau galvoti, daugiau bandyti ir/arba padaryti.
- Vadovas nurodo skaičių, kiek kūno vietų turi liesti žemę.
- Priklausomai nuo lygio, vadovas pasirenka ir gali uždrausti naudoti kai kurias mokinių kūno dalis arba jis gali pasakyti, kurios dalys turi liesti žemę ar sienas.
- Vadovas turi prižiūrėti, kad mokiniai laikytųsi taisyklių.
- VADOVAS TURI BŪTI FIZIŠKAI PASIRUOŠĘS PATS PARODYTI PAVYZDĮ.

Vieta

Viduje tuščiame kambaryje.

Priemonės

Patogi apranka ir patogūs batai.



Project Number: 2017-1-LT01-KA201-035235

Saugumas

- Vadovas turi pašalinti visus pavojingus objektus.
- Vadovas turėtų patikrinti grindis ir sienas ir paslėpti, pašalinti arba sugalvoti kitų būdų, kad mokiniai nepatektų į galimas pavojingas vietas.
- Vadovas turėtų apžiūrėti mokinių drabužius, aksesuarus ir plaukus. Jis turėtų paprašyti mokinių nusiimti bet kokią galimą pavojingą detalę arba susirišti savo plaukus.
- Vadovas turi nuolat prižiūrėti visus mokinius. Jis gali nutraukti arba sustabdyti pratimą, jei jis mato pavojingą padėtį ar situaciją, kurioje mokinys gali susižeisti.
- Vadovas turi įvertinti, ar mokiniai labai pavargę.

Galimos klaidos

- PRATIMĄ REIKIA PRADĖTI TIK PRIEŠ TAI APŠILUS.
- Mokiniai iš pradžių gali atsisakyti dalyvauti pratime; vadovas turi parodyti pavyzdį savo kūnu.
- Mokiniai gali nesuprasti taisyklių. Šiuo atveju vadovas gali iš eilės pakartoti visus (priklausomai nuo lygio) žingsnius ir tuo pačiu metu viską rodyti. Vadovas gali parodyti pavyzdį.
- Gali būti taip, kad mokiniai bandys sukčiauti. Vadovas turi tai suprasti ir parodyti, kad jis tai pastebi.
- Pratimo neatlikite per lėtai. Jei vadovas mato, kad mokiniai per daug pradeda galvoti apie tai, kaip jie atrodo iš šono, tai ženklas, kad pratimas turi būti atliekamas greičiau.
- Jei mokiniai sutinka, vadovas turėtų nepamiršti juos girti.
- Nepamirškite pagrindinio pratimo tikslo.
- Pratimo neapartinėkite chaotiškai. Vadovas turėtų mokinius moderuoti, kad visi galėtų laisvai kalbėti ir būti išklaustyti.

Aptarimas

Kai mokiniai užbaigia pratimą, galimi klausimai yra šie:

- Kaip jautėtės pratimo metu?
- Kaip jaučiatės dabar?
- Ar sužinojote ką nors naujo apie save / savo partnerį / grupę?
- Kas šiame pratime buvo sunkiausia?
- Ar galite įvardinti keletą teigiamų, juokingų šio pratimo dalykų?
- Ar galite surasti ir pasakyti keletą įdomių dalykų apie šį pratimą?
- Ar žinote, kada šį pratimą galėtumėte panaudoti savo gyvenime?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.