



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

## UŽSIĖMIMAS NR. 5

### VAIKŠČIOJIMAS PAGAL RITMĄ

#### Bendra paskirtis

Bendra šio užsiėmimo paskirtis yra pasiekti integraciją grupėje, sustiprinti mokinio savęs kaip grupės dalies supratimą ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

#### Sprendžiami iššūkiai

Saugumas nuo blogo elgesio, nepaisymo, smurto, patyčių ir diskriminacijos, nusikalstamumo ir nedraugiško elgesio, mokyklos nelankymo.

Šis užsiėmimas labai tinka sesijos pradžioje, kai studentai turi kartu judėti.

#### Tikslai

Pagrindiniai tikslai:

- Iširti kūno ir erdvės, susijusios su kitais, galimybes;
- Ugdyti saugių erdvių ir pasitikėjimo savo bendraamžiais jausmą;
- Išlaisvinti kūną;
- Pažinti savo kūną erdvėje;
- Ugdyti kinestetinę empatiją;
- Skatinti bendrumą grupėje;
- Sumažinti pasipriešinimą socialinių įgūdžių ugdymui.

#### Pratimo atlikimo metodika – mokinių vaidmuo

Pirmas veiksmas. Grupė iš maždaug 12 mokinių paprašoma vaikščioti erdvėje, atsižvelgiant į muzikos ritmą. Muzika padiktuos jų ėjimo ritmą. Muzikos ritmas dažnai keičiasi, todėl mokiniai taip pat turi pakeisti savo ėjimo ritmą. Mokiniai suvokia erdvę kaip savo ir nevaržomi vaikšto, mėgaujasi veikla, o vėliau apgalvoja savo judėjimo stilių. Paprašykite mokinių vaikstant pavaizduoti savo kūno emocijas.

Mokiniai labai greitai prisitaiko prie ritmo pokyčių ir pradeda mėgautis tuo kartu su savo bendraamžiais.

Šios veiklos variantas – vaikščioti pagal tai, kur einate:

- einate į darbą;
- vaikštote paplūdimyje su draugu;
- einate į susitikimą;
- po sunkios dienos grįžtate namo;
- esate laimingas / liūdnas;
- vaikštinėjate su draugais;
- esate senas / kūdikis, kuris vos gali vaikščioti;
- nešate kažką sunkaus;

Kitas variantas būtų pagrįstas antra grupe, keičiančia pirmosios grupės vaikščiojimo aplinką – antroji grupė sako dalykus, per kuriuos einama: sniegas, ledas, purvas, jūra, liūnas ir kt.



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

### Trukmė

10 minučių kiekvienam variantui.

### Laboratorijos etapai

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

### Grupės dydis

Visi sesijos dalyviai, tačiau veikla sekasi geriausiai, jei jų yra 12; variantas bus kuriamas tada, kai grupė (ypač jei ji yra didesnė nei nurodyta) bus padalinta į dvi mažesnes grupes.

### Patarimai vadovui

Vadovas turi paaiškinti mokiniams, ką jie turi daryti. Tuomet vadovas turi įjungti muziką ir keisti ją tiek kartų, kiek jis mato, kad mokiniai prisitaiko prie vieno ritmo.

### Vieta

Tinkama vieta yra patalpoje tuščiame kambaryje arba lauke ant lygaus paviršiaus be pavojingų kliūčių. Rekomenduojama užsiėmimą naudoti kaip apšilimą arba kaip paskutinį dienos užsiėmimą.

### Priemonės

Reikalinga muzikos įranga. Be jos, daugiau nereikia jokių konkrečių priemonių, tiesiog avėti patogius batus, dėvėti patogius drabužius.

### Saugumas

Vadovas pašalina visus pavojingus objektus.  
Vadovas aiškiai nurodo užsiėmimo taisykles.  
Vadovas užtikrina, kad mokiniai vienas su kitu nesusidurtų.

### Galimos klaidos

Gali būti, kad mokiniai kartais vienas su kitu susidurs.  
Vadovas turėtų duoti šiek tiek laiko pereiti nuo vieno varianto prie kito, nes kitaip veikla taps chaotiška.

### Aptarimas

- Ką šis konkretus pratimas, palyginus su kitais pratimais, leido jums padaryti?
- Ar jums buvo lengva ar sunku prisitaikyti prie kitų ritmo?
- Ar po šio užsiėmimo daugiau apmąstote savo vaikščiavimo būdą?