

**ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
UGDYMO MOKSLŲ IR SOCIALINĖS GEROVĖS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA**

Simas ASAČIOVAS

Kūno kultūros ir sporto edukologijos magistrantūros II kurso studentas

**PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJŲ
RAIŠKA**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas
lekt. dr. Andrius Norkus

Šiauliai 2016

Darbas originalus.....Simas Asačiovas
(studento parašas)

TURINYS

SANTRAUKA (lietuvių kalba)	3
SANTRAUKA (anglų kalba)	5
ĮVADAS	7
1. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJOS: TEORINĖS IŽVALGOS	11
1.1. Kūno kultūros ugdymą mokyklose reglamentuojančių dokumentų apžvalga.....	11
1.2. Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos	14
1.3. Kūno kultūros ugdymo pradinėse klasėse sėkmę lemiantys veiksniai	22
2. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJŲ TYRIMO METODOLOGIJA	26
2.1. Tyrimo metodologija.....	26
2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas	26
3. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJŲ RAIŠKOS UGDYMO REZULTATAI	29
3.1. Mokytojų fizinio aktyvumo raiška	29
3.2. Mokytojų nuomonė apie gautas kūno kultūros žinias ir tobulinimosi galimybes	30
3.3. Mokytojų nuomonė apie sąlygas kūno kultūros ugdymui.....	33
3.4. Mokytojų požiūris į vaikų ir tėvų fizinį aktyvumą	35
3.5. Mokytojų indėlio į fizinio aktyvumo skatinimą vertinimas	37
3.6. Mokytojų nuomonė apie mokytojo vaidmenį kūno kultūros pamokoje.....	39
3.7. Mokytojų požiūris į mokinių kūno kultūros pasiekimų ir pažangos vertinimą.....	41
3.8. Mokytojų požiūris į vaikų sveikos gyvensenos ugdymą.....	43
3.9. Mokytojų savęs įsivertinimas kūno kultūros pamokoje	46
DISKUSIJA	50
IŠVADOS	52
REKOMENDACIJOS	54
LITERATŪRA	56
PRIEDAI	59

PRIEDAI

Pusiau struktūruoto interviu klausimynas	60 psl.
Transkribuotas tekstas	62 psl.
Studentų mokslinių darbų konferencijos pažymėjimas	153 psl.

SANTRAUKA (lietuvių kalba)

Temos pavadinimas. Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijų raiška.

Tyrimo aktualumas. Šiuolaikinėje visuomenėje vis dažniau kalbama apie vaikų fizinio aktyvumo nuosmukį. Vis rečiau ir vis mažesnis vaikų skaičius ima domėtis sportu, todėl kyla grėsmė ir žmonių sveikatos bei Lietuvos sporto rezultatų nuosmukiui. Atsakomybę už tai yra dalinama tiek šeimai, tiek mokyklai. Tikėtina, kad moksleivių fizinio aktyvumo mažėjimas prasideda pradinėse klasėse. Pradinių klasių mokytojais dažniausia dirba vyresnės nei 40 metų moterys, retai - vyrai. Vaikų fizinio aktyvumo tyrimai akivaizdžiai atskleidžia, jog kūno kultūros ugdymui mokytojai skiria per mažai dėmesio ir tikėtina, jog tai daro arba dėl neišmanymo, arba prioritetais pasirenka kitus mokymo dalykus. Kūno kultūra nėra laikoma svarbia vaiko ugdymo disciplina, todėl ji perkeliama į neformalaus ugdymo kategoriją. Keliamas klausimas, kiek mokytojams asmeniškai svarbi kūno kultūra ir koks jų požiūris į kūno kultūros vertę ugdytinio tolesniam vystymuisi. Kyla abejonė, ar mokytojų kompetencija yra pakankama visapusiškai ugdyti kūno kultūrą, ypač skatinti fizinį aktyvumą, mokyti sveikos gyvensenos, sporto šakų.

Tyrimo objektas. Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos.

Tyrimo hipotezė. Tikėtina, kad nepakankamos pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos lemia vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą.

Tyrimo tikslas. Įvertinti pradinių klasių mokytojų kompetencijas ugdant kūno kultūrą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti, kokie keliami reikalavimai pradinių klasių mokytojui kūno kultūros pamokoje, atliekant mokslinės literatūros ir švietimo dokumentų analizę.
2. Ištirti, ar mokytojams pakanka kompetencijų ugdyti kūno kultūrą.
3. Atskleisti pradinių klasių mokytojams kylančius kūno kultūros ugdymo sunkumus.

Tyrimo metodai:

1. Teoriniai – mokslinės literatūros ir teisinių dokumentų analizė.
2. Empiriniai – informacijos rinkimas interviu metodu, „content“ analizė.

Tyrimo imtis. 18 pradinių klasių mokytojų iš 9 mokyklų.

Darbo struktūra. Šį magistrinį darbą sudaro: santrauka, santrauka anglų kalba, įvadas, 2 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas (46 šaltiniai lietuvių kalba) ir 3 priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 13 lentelių ir 6 paveikslai. Bendra darbo apimtis 153 puslapiai.

Išvados. Tyrimo hipotezė pasitvirtina didžiąja dalimi. Pradinių klasių mokytojai savo pareigas stengiasi atlikti kuo geriau, tačiau kūno kultūra nėra prioritetinis ugdymo dalykas nei mokytojams, nei tėvams. Daugiausia fizinio aktyvumo skatinimas vyksta teoriniame lygmenyje.

Mokytojai linkę manyti, kad jiems pavyksta įskiepyti norą judėti, suvokti kūno kultūros svarbą žmogaus vystymuisi. Bet atsakomybė yra perkeliama ant šeimos pečių.

SANTRAUKA (anglų kalba)

Research. Expression of primary school teacher's physical education competences.

Research Relevance. The decline of children physical activity is a frequent theme of discussion in nowadays society. It is noticed that children's interest in sports decreases gradually therefore the sport results of Lithuania is under threat to decrease too. Responsibility for this situation is being divided among parents and school. It is presumable that decline of children physical activity starts at primary school. In fact, mostly women aged under 40 work as teachers in primary school and rarely men. Researches of children physical activity reveal that teachers dedicate insufficient attention at physical education. And it is assumable that this is caused by lack of knowledge or by choosing other subjects as priorities. Physical education is not considered to be an essential discipline so it is being transferred to informal education category. Question is what role physical education plays in teacher's private life and what their opinion is about physical education role in pupil's development. It is questionable whether teacher's competences are sufficient to conduct thorough physical education, especially encouraging physical activity, healthy life and sports.

Research Object. Primary school teacher's physical education competences

Research Hypothesis. It is estimated that decrease of children physical activity is governed by insufficient physical education competences of primary school teachers.

Research Aim. To estimate primary school teacher's physical education competences.

Research Objectives:

1. To investigate requirements for primary school teacher during physical education, by analyzing scientific and educational documents.
2. To investigate whether teachers are competent enough to conduct physical education.
3. To reveal difficulties that primary school teachers meet while conducting physical education.

Research Methodology.

1. Theoretical – analysis of scientific literature and legal documents.
2. Empirical – collection of information using interview method.

Research Sample. 18 teachers from 9 primary schools.

Thesis structure. This master thesis includes: summary, introduction, 2 sections, conclusions, recommendations, list of literature (46 sources) and 3 appendixes. Research data is illustrated by 13 tables and 6 pictures. Totally Thesis consists of 153 pages.

Conclusion. Research hypothesis mainly has been verified. Teachers of primary school seek to conduct duties the best of their abilities, but physical education is not a priority for teachers nor parents. Physical education is being stimulated mostly theoretically. Teachers are subject to think

that they are able to indoctrinate children desire of movement and realize importance of physical education to human development. But responsibility is being forwarded onto family shoulders.

ĮVADAS

Problemos aktualumas. Judėjimas yra žmogaus prigimtinis instinktas, kurį industrializacija ir kompiuterizacija vis labiau slopina. Tyrimų duomenimis (Grinienė, Lindišienė, Maračinskienė, Vaiktevičius, 1990; Armonienė, 2007), aktyviai judėti vaikai turi 3-3,5 val. per dieną bei užsiimti 6-8 valandų fizine kultūra ir sportu per savaitę. Toks krūvis būtinas vaikų ir paauglių fiziniams ir funkcinėms galimybėms lavinti, judėjimo įgūdžiams formuoti. Dėl mažo fizinio krūvio atsiranda tingumas, nepaslinkumas, abejingumas, didėja vaikų kūno svoris, sergamumas. Fizinio aktyvumo skatinimas prasideda dar ikimokyklinio ugdymo įstaigose, o pradinio ugdymo įstaigos, perimdamos estafetę, privalo tęsti kūno kultūros skatinimą. Pradinukų kūno kultūros tikslas – tenkinant natūralų vaikų poreikį judėti, padėti suprasti save ir aplinką, lavinti fizines galias ir socializuotis.

Be kūno kultūros pradinio ugdymo įstaigų mokytojams tenka išmanyti septynias ugdymo sritis: dorinį ugdymą (etika, katalikų tikyba, ortodoksų (stačiatikių) tikyba, evangelikų liuteronų tikyba, evangelikų reformatų tikyba, karaimų tikyba, judėjų tikybos pažintinė programa), kalbas (lietuvių gimtoji kalba, kitos gimtosios kalbos, lietuvių valstybinė kalba, pirmoji užsienio kalba), matematiką, socialinį ir gamtamokslį, meninį (dailė ir technologijos, muzika, šokis, teatras), kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymą. Kyla abejonė, ar mokytojų kompetencija yra pakankama visapusiškai ugdyti kūno kultūrą, ypač skatinti fizinį aktyvumą, mokyti sveikos gyvensenos, sporto šakų. Pradinių klasių mokytojais dažniausia dirba vyresnės nei 40 metų moterys. Verta kelti klausimą, kiek mokytojams asmeniškai svarbi kūno kultūra ir koks jų požiūris į kūno kultūros vertę ugdytinio tolesniam vystymuisi. O. Monkevičienės ir K. Stankevičienės (2008) žodžiais, po studijų aukštojoje mokykloje pradedantys dirbti pedagogai ateina į ugdymo įstaigas turėdami nepakankamas pedagogo kompetencijas. Kitaip tariant, aukštosios mokyklos absolventai turi teorinių žinių, tačiau yra silpnai parengti praktiniam darbui mokykloje. Tikėtina, kad dėl to mokytojai kūno kultūros ugdymui mokytojai skiria mažiau dėmesio ir prioritetais pasirenka kitus mokymo dalykus. Be to, vis rečiau ir vis mažesnis vaikų skaičius ima domėtis sportu ir, natūralu, kad verta pasidomėti, kiek mokytojai skatina vaikus dalyvauti fiziškai aktyvioje veikloje.

Problema. Moksleivių fizinio aktyvumo mažėjimas prasideda pradinėse klasėse. Manytina, kad mokytojai kūno kultūros metu neskatina vaikų domėtis sportine veikla, būti fiziškai aktyviais ir puoselėti sveiką gyvenseną, nes mokytojams trūksta žinių ir įgūdžių. Keliamas klausimas, ar kūno kultūra yra laikoma svarbia vaiko ugdymo disciplina ir ar mokytojams pakanka kompetencijų ugdyti kūno kultūrą?

Tyrimo objektas – pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos.

Tyrimo hipotezė – tikėtina, kad nepakankamos pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos lemia vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą.

Tyrimo tikslas – įvertinti pradinį klasių mokytojų kompetencijas ugdant kūno kultūrą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atliekant mokslinės literatūros ir švietimo dokumentų analizę iširti, kokie keliami reikalavimai pradinį klasių mokytojui kūno kultūros pamokoje.

2. Atskleisti mokytojų nuomonę apie jų turimas kūno kultūros ugdymo kompetencijas.

3. Atskleisti pradinį klasių mokytojams kylančius kūno kultūros ugdymo sunkumus.

Tyrimo metodologija. Tyrimas atliktas remiantis šiomis metodologinėmis nuostatomis:

1. Kritine konstruktyvia judėjimo socializacijos koncepcijos nuostata, kad fizinis ugdymas – tai prasmingas moksleivių socialinis ugdymas, o kūno kultūros tikslas moksleivių fizinių įgūdžių, atlikimo technikos, socialinių bei intelektualinių kompetencijų ugdymas. A. Emeljenovas, T. Saulius ir R. Rutkauskaitė (2014) aiškina, kad moksleivių socialinių ir intelektualinių kompetencijų ugdymas yra būtinas norint visą gyvenimą aktyviai dalyvauti įvairiose fizinio aktyvumo raiškos programose. Mokydamiesi moksleiviai ne tik atlieka jiems siūlomas fizinio ugdymo užduotis, bet ir patys kuria naujas. Mokiniai ne tik įsisavina sporto valdymo techniką ar taktiką, bet įgyja ir teorinių, metodologinių žinių bei išmoksta naudotis emocinėmis ir protinėmis vertybėmis. Pagrindinės vertybinės nuostatos: laimė, sveikata, relaksacija, fizinė bei dvasinė pusiausvyra ir kt. Pamokų metu žaidimai, šokiai ar kitos fizinio aktyvumo formos skatina moksleivių intelekto ir refleksinių savybių vystymąsi, moko juos priimti sprendimus probleminėse situacijose. Fizinio ugdymo programų turinys, atsižvelgiant į konstruktyvios kritikos koncepciją, yra susistemintas į temas, kurių mokymo metodika yra nuodugniai aprašyta. Mokymas pirmiausia orientuojamas į teisingą pratimų atlikimo techniką, vėliau rekomenduojamos atlikimo variacijos, kad vystytųsi moksleivių pojūčiai ir protiniai gebėjimai.

2. Holistine kūno kultūros samprata, kad kūno kultūra „tai žmogaus fizinės prigimties, o ne atskirų fizinio pajėgumo požymių ugdymas, atsižvelgiant į amžių, psichines bei dvasines nuostatas, gyvenimą ir laisvo pasirinkimo teisę“ (Stonkus, 1996, psl. 196).

3. Humanistine pedagogika. B. Bitinas (2013) aiškina, kad humanišku ugdymu siekiama padėti ugdytiniams suvokti savo poreikius. Ugdytojas, kuris remiasi humanistinės pedagogikos idėjomis, yra nusiteikęs sąveikauti, susitapatinti su ugdytiniu. Bendravimas grindžiamas nuoširdumu ir empatija.

4. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodais (Kardelis, 2007).

Tyrimo metodai. Darbe yra taikomi šie mokslinio tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros ir teisinių dokumentų analizė;

2. Informacijos rinkimas pusiau struktūruoto interviu metodu. Klausimai sudaryti taip, kad mokytojai atskleistų pradinukų fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos, fizinio lavinimo ypatybes.

Taip pat buvo siekiama sužinoti mokytojams kylančius sunkumus siekiant skiepyti vaikams kūno kultūros vertybes.

3. Tyrimo duomenų analizei naudotas interpretuojamosios fenomenologijos metodas.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Tyrimo imtis sudaryta patogiosios atrankos principu. Mokytojai buvo pasirinkti atsitiktine tvarka, prieš tai suderinus su mokyklų vadovybe bei vadovaujantis etikos principu. Pusiau struktūruoto interviu metu buvo apklausti 18 pradinių klasių mokytojų. Mokytojų amžius svyravo nuo 40 iki 60 metų, o darbo stažas – nuo 18 iki 45 metų. Iš 18 respondentų 17 buvo moterų ir 1 vyras. Prieš interviu respondentai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, keliamą problema. Siekiant taupyti pokalbio laiką, buvo paprašyta leidimo įrašyti pokalbį. Klausimyną sudarė 30 klausimų, kurių pateikimo būdas bei eiliškumas kito priklausomai nuo pokalbio eigos ir respondentų atsakymų.

Tyrimo etapai. Atliktų mokslinės literatūros ir dokumentų panašiomis temomis analizė. Tai padėjo įsitikinti, kad pasirinkta tyrimo problematika yra vis dar aktuali. Taip pat buvo patvirtinti kai kurių tyrėjų nustatyti faktai. Laikas: 2016 m. sausio 5 d. – sausio 19 d.

Literatūros šaltinių paieška ir atranka. Tam tikslui buvo sudarytos literatūros šaltinių kategorijos. Įsigilinta į išsikeltų uždavinių teorinius aspektus. Kategorijas sudarė – 1) vertybės, 2) mokytojų kompetencijos, 3) vaikų kūno kultūra, fizinis aktyvumas, sveika gyvensena 3) Švietimo ir mokslo ministerijos dokumentai, reglamentuojantys pradinį ugdymą. Aprašytos pagrindinės sąvokos, atskleisti temos teoriniai aspektai Laikas: sausio 20 d. – kovo 24 d.

Interviu su mokytojais. Remiantis literatūros analize, suformuotas klausimynas siekiant atskleisti mokytojų patyrimą, nuomonę, požiūrį tyrimo tema. Susitarta su mokyklos vadovybe dėl galimybės atlikti tyrimą. Suderintas laikas su mokytojais ir atliktas interviu. Laikas: kovo 25 d. – balandžio 1 d.

Surinktų duomenų interpretacija. Atlikta garso įrašų transkripcija. Kategorizuota interviu informacija. Parengtos išvados ir rekomendacijos. Laikas: balandžio 2 d. – birželio 2 d.

Darbo peržiūra. Gramatinių klaidų taisymas, stiliaus, formato korekcijos, numeracija ir t.t. Laikas: birželio 3-5 d.

Darbo naujumas, reikšmingumas. Darbas turėtų papildyti iki šiol atliktus bendruosius mokytojų kompetencijų raiškos tyrimus. Taip pat tai bus naujos įžvalgos į konkrečią pradinę klasių mokytojų ugdymo sritį – kūno kultūrą, kuri šiuolaikiniame ugdymo kontekste nėra traktuojama kaip viena svarbiausių vaikų vystymosi sričių. Literatūroje dažnai minima, kad mokytojai yra atsakingi už vaiko tapsmą brandžiu, išsilavinusiu, kritiškai mąstančiu ir pajėgiu prisidėti prie šviesios valstybės ateities. Tuo tarpu daugelio apklausų duomenimis, mokytojams trūksta visuomenės palaikymo, tėvų indėlio ir, žinoma, juos riboja daugybė biurokratinių pančių. Šis darbas turėtų

atskleisti pradinių klasių mokytojų kompetencijas vaikų kūno kultūros ugdymo kontekste ir tapti paskata gilesnei vaikų fizinio aktyvumo nuosmukio analizei.

Darbo aprobacija. Pranešimas tema „Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijų raiška“ buvo pristatytas 2016 m. gegužės 12 d. Studentų mokslinių darbų konferencijoje (žr. 3 priedą). Rengėjas Simas Asačiovas, mokslinio darbo vadovas lekt. dr. A. Norkus.

Darbo struktūra. Ši magistrinį darbą sudaro: santrauka, santrauka anglų kalba, įvadas, 3 skyriai, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas (46 šaltiniai lietuvių kalba) ir 3 priedai. Tyrimo duomenis iliustruoja 13 lentelių ir 6 paveikslai. Bendra darbo apimtis 153 puslapiai.

1. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJOS: TEORINĖS IŽVALGOS

1.1. Kūno kultūros ugdymą mokyklose reglamentuojančių dokumentų apžvalga

Švietimo ir mokslo ministras, nustatydamas ugdymo gaires, bendrosios pradinio ugdymo programos turinį santykinai suskirsto į žemiau pateiktas ugdymo(si) sritis bei nurodo minimalų ugdymo laiką:

1. Dorinis ugdymas;
2. Kalbinis ugdymas;
3. Matematinis ugdymas;
4. Gamtamokslinis ir socialinis ugdymas;
5. Meninis ir technologinis ugdymas;
6. Kūno kultūros ir sveikatos ugdymas.

O. Monkevičienė ir K. Stankevičienė (2008), analizuodamos pedagogo vaidmenį šiuolaikiniame ugdyme, teigia, kad pastarojo atsakomybę didina švietimo decentralizacija ir pakitęs požiūris į ugdymo turinį. Išskiriami du ugdymo(si) turinio lygmenys: numatomas ir pasiektas ugdymo turinys. Numatomas ugdymo turinys – tas, kuris siūlomas ugdymo programose, vadovėliuose, knygose pedagogui ir kt. Pasiektas ugdymo turinys – tai, kas iš numatyto ugdymo turinio tapo ugdytinio savastimi, t.y. jo susidarytos vertybinės nuostatos, įgyti gebėjimai, žinios, patirtis. Pedagogas atsako už pasiekto ugdymo turinio kokybę.

Bendrojo pradinio ugdymo programos paskirtis – sudaryti sąlygas bręsti mokiniui kaip asmenybei, plėtoti pozityvius santykius su savimi, kitais žmonėmis, socialine, gamtine ir daugiakultūre aplinka, įgyti pažinimo, mokėjimo mokytis, sveikatos ir kitų kompetencijų integralius pradmenis, kaip prielaidą tolesniam sėkmingam ugdymuisi. Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministro 2015 m. gruodžio 21 d. įsakyme Nr. V-1309 „Dėl pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų aprašo patvirtinimo” (<https://www.smm.lt>) vienu iš bendrojo ugdymo tikslų įvardijamas kiekvieno mokinio prigimtinių dvasinių, intelektinių, fizinių galių puoselėjimas. Mokiniui reikia padėti atskleisti jo individualybę, siekti kūrybiškumo, tapti oria, dorovinga, savo ir kitų sveikatą puoselėjančia, atsakinga už savo poelgius, pasirinkimus, konstruktyviai kuriančia savo ir Lietuvos kultūrą, gerovę ir ateitį asmenybe. Vienas iš bendrojo ugdymo principų - ugdymo visybiškumas – mokinio psichinių, dvasinių, fizinių galių plėtotė. Pagal laiką, skirtą kūno kultūros ugdymui pradinėse klasėse galima teigti, jog valstybė, o tuo pačiu ir visuomenė, turi nusistačiusi teigiamą požiūrį į sveiką ir išvystytą jaunąją kartą. Galima pastebėti (lentelė Nr. 1 ir Nr. 2), kad kūno kultūra užima 3 vietą ugdymų kompetencijų sąrašė, be to papildomai skiriamos valandos mokinių kūno kultūros ugdymo (jei šiam dalykui skiriamos 2 ugdymo valandos per savaitę)

poreikiams tenkinti, įvertinus mokinių ugdymosi poreikius, atsižvelgiant į mokyklos iškeltus ugdymo prioritetus, spręstinas ugdymo problemas. Jei kūno kultūrai skiriamos 2 ugdymo valandos per savaitę, turėtų būti sudarytos sąlygos mokiniams ne mažiau kaip 1 valandą per savaitę lankyti aktyvaus judėjimo pratybas mokykloje ar kitoje neformaliojo švietimo įstaigoje. Siekiant skatinti mokinių fizinį aktyvumą, sveikatinimą, rekomenduojama ugdymo proceso metu pagal galimybes organizuoti judriąsias pertraukas ar fiziniam aktyvinimui skirtas veiklas. Laikinosios grupės iš kelių klasių mokinių gali būti sudaromos kūno kultūrai ugdyti mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių.

Lentelė Nr. 1

2016–2017 mokslo metais skiriamos ugdymo valandos, kai ugdymo valandos trukmė 1 klasėse–35 min., 2–4 klasėse –45 min. (<https://www.smm.lt>)

Dalykai	1–2 klasės	3–4 klasės	Iš viso skiriama ugdymo valandų
Dorinis ugdymas (tikyba arba etika)	64	64	128
Lietuvių kalba (gimtoji)	480	448	928
Gimtoji kalba (baltarusių, lenkų, rusų, vokiečių)	448*	448*	896*
Lietuvių kalba (valstybinė)	224*	288*	512*
Užsienio kalba	64	128	192
Matematika	288/ (256*)	288	576/ (544*)
Pasaulio pažinimas	128	128	256
Dailė ir technologijos	128	128/ (96*)	256/ (224*)
Muzika	128	128	256
Kūno kultūra	160	192/ (160*)	352/ (320*)
Valandos, skiriamos mokinių ugdymo(si) poreikiams tenkinti	64	96/ (32*)	160/ (96*)
Iš viso Bendrajai programai įgyvendinti	1504/ 1664*	1600/ 1760*	3104/ 3424*
Neformaliojo švietimo valandos	128	128	256

Ugdymo laikas minutėmis per savaitę (<https://www.smm.lt>)

Dalykai	Ugdymo laikas minutėmis per savaitę				Iš viso minučių 1–4 klasėse
	1 klasė	2 klasė	3 klasė	4 klasė	
Dorinis ugdymas (tikyba arba etika)					170
Lietuvių kalba					1225
Užsienio kalba	770	1080	1080	1080	360
Matematika					770
Pasaulio pažinimas					340
Dailė ir technologijos					340
Muzika					340
Kūno kultūra					475
Privalomas mokinio ugdymo laikas (minutėmis)	770	1080	1080	1080	4010
Neformaliojo švietimo laikas	90	90	90	90	360

Tačiau vertinant tyrėjų rekomendacijas, kad vaikai turi būti fiziškai aktyvūs per dieną 3 -3,5 val., akivaizdu, jog valstybė formaliai įsipareigoja skirti tik 1,6 val. kūno kultūrai.

$$x = \frac{475 \text{ min.}}{5 \text{ dienos}} = 95 \text{ min./d} = 1,6 \text{ val./d}$$

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro patvirtintu pradinio ugdymo programos bendroju ugdymo planu (<https://www.smm.lt>), pradinių mokyklų vadovai, rengdami Mokyklos pradinio ugdymo planą turėtų sudaryti darbo grupę, į kurią bendradarbiavimo pagrindais būtų įtraukti mokytojai, mokyklos administracijos, mokyklos Vaiko gerovės komisijos atstovai, tėvai (globėjai). Tokiu būdu turėtų būti pasiektas kolegialus sutarimas, dėl vaikų tinkamo ugdymo. Verta pažymėti, kad tėvams sudaromos puikios sąlygos teikti rekomendacijas vaikų ugdymo klausimais. Mokyklos plano struktūra ir jo dalys neprivalo atitikti Bendrojo ugdymo plano struktūros. Mokyklos ugdymo plane turi būti nustatomos pradinio ugdymo programos įgyvendinimo nuostatos, kurios atspindėtų pradinio ugdymo organizavimo specifiką konkrečioje mokykloje. Tai suteikia laisvės mokyklų bendruomenei kurti savo mokyklos viziją, rinktis ugdymo metodus, tam tikra prasme tapti savarankiškomis organizacijomis, kurios gebėtų pritraukti kuo daugiau mokinių eiti mokyklos pasirinktu ugdymo keliu.

Mokyklos ugdymo plane įteisinami mokyklos bendruomenės susitarimai dėl:

1. ugdymo valandų, skiriamų mokinių ugdymo poreikiams tenkinti, panaudojimo;
2. mokinių ugdymo pasiekimų ir pažangos vertinimo metodikos ir tvarkos;
3. vadovėlių ir kitų mokymo(si) priemonių pasirinkimo, naudojimosi jomis mokykloje principų ir tvarkos.

Nuo 5 iki 10 ugdymo proceso dienų per mokslo metus turėtų būti skiriama kultūrinei, meninei, pažintinei, kūrybinei, sportinei, praktinei, socialinei veiklai. Mokykloje siektina kurti sistemą, apimančią ankstyvą mokinių žemų pasiekimų ir kitų mokymosi sunkumų nustatymą, pažangos stebėjimą ir laiku teikiamą pagalbą mokiniui, jį mokantiems mokytojams bei tėvams (globėjams, rūpintojams). Mokytojai yra įpareigoti nuolat ieškoti, mokytis, bendradarbiauti tarpusavyje, komandose ir tinkluose, reflektuodami profesinę veiklą ir patirtį, tobulinti savo kompetencijas. Diagnostinių testų, tarptautinių ir nacionalinių mokinių pasiekimų tyrimų ir patikrinimų vertinimo kriterijai apibrėžiami iš anksto, kad mokiniai su mokytojais juos galėtų aptarti ir išsiaiškinti. Duomenys apie mokinių pasiekimus, gauti, atliekant tarptautinius ir nacionalinius mokinių pasiekimų tyrimus, diagnostinius testus, turėtų būti panaudojami, informuojant tėvus (globėjus, rūpintojus) ir visuomenę apie ugdymo kokybę ir rezultatus, rengiant formaliojo ir neformaliojo švietimo programas, kuriant mokymo(si) medžiagą, aprūpinant mokyklas priemonėmis, rengiant mokytojus ar tobulinant jų kvalifikaciją.

Pradinio ugdymo programą įgyvendina arba vienas pradinio ugdymo mokytojas, išmanantis visų ugdymo(si) sričių turinį bei didaktiką, gebantis pažinti vaikų ugdymosi poreikius, individualumą ir sukurti sėkmingą ir mokinių ugdymąsi laiduojantį mokymosi procesą, arba pradinio ugdymo mokytojas ir vienas ar keli dalykų mokytojai (pvz., užsienio kalbos, tikybos, menų), išmanantys pradinio ugdymo didaktiką. Švietimo pagalbą pradinio ugdymo programoje teikia specialistai (psichologas, logopedas, specialusis pedagogas ir kt.), mokytojai padėjėjai.

Apibendrinant galima pasakyti, kad švietimo sistema atveria galimybes ugdymo įstaigoms laisvai modeliuoti ugdymo planus. Mokyklos ir tėvų bendruomenės požiūris į kūno kultūros svarbą lemia šio ugdymo dalyko vietą ugdymo procese. Pradinio ugdymo mokytojo bendradarbiavimo kompetencija padeda integruoti visų ugdytojų veiklą į visuminį procesą. Taip sukuriama tinkama ugdymo aplinka, padedanti mokytojams kompensuoti turimų kompetencijų stoką ir pasiekti gerų ugdymo rezultatų. Pradinių klasių mokytojas su mokiniais, jų tėvais (globėjais), mokyklos švietimo pagalbos specialistais turėtų tartis dėl mokinio individualių ir visos klasės ugdymo tikslų ir rezultatų, ugdymosi proceso personalizavimo, aplinkos pritaikymo ir ugdymosi priemonių pasirinkimo. Bendravimas su tėvais yra viena svarbiausių kompetencijų, nes mokykloje vaikai praleidžia tik dalį dienos, o likusią ugdymo erdvę užpildo tėvai. Todėl ypač svarbu, kad informacija ne tik pasiektų tėvų ausis, bet ji taptų įrankiu tėvams vesti vaikus dvasiškai ir fiziškai išlavintos, aukštų moralės normų asmenybė link.

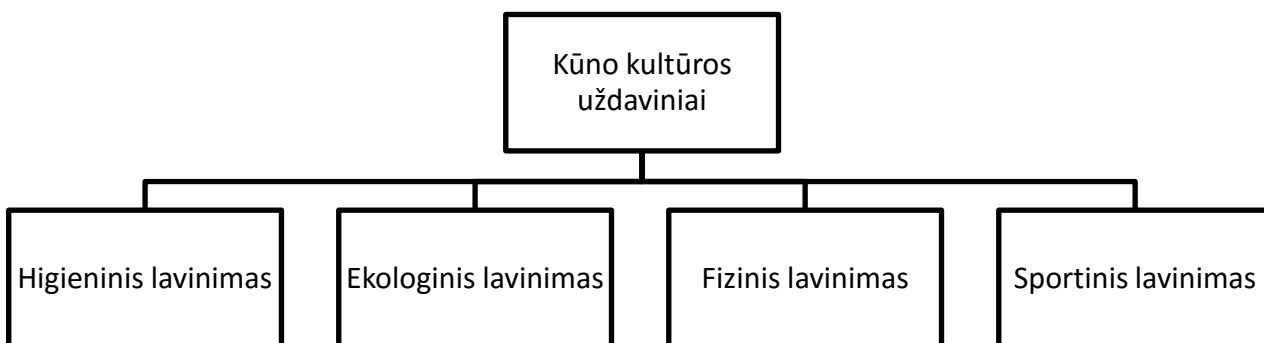
1.2. Pradinių klasių mokytojų kūno kultūros ugdymo kompetencijos

Pradinių klasių pedagogus ruošia Lietuvos edukologijos, Klaipėdos, Šiaulių universitetai, Vilniaus ir Panevėžio kolegijos. Kūno kultūros kompetencijos ugdymui šios įstaigos skiria 6-7

kreditus arba 180 – 210 val. Į tai įeina kūno kultūros, šokio, sveikos gyvensenos kompetencijų ugdymas. Universitetai deklaruoja, kad studijuodami pradinio ugdymo pedagogiką, studentai įgyja reikiamų bendrakultūrinių, profesinių ir bendrųjų kompetencijų, kurių reikia kūrybiškam, atsakingam, inovatyviai dirbančiam pradinį klasių pedagogui. O. Monkevičienė ir K. Stankevičienė (2008) patvirtina, kad po studijų jaunųjų pedagogų profesinės kompetencijos nėra pakankamos. Kompetencijų ugdant kūno kultūrą trūkumą yra pastebėjusi ir E. Adaškevičienė (1996), kurios manymu, kūno kultūros pratybos organizuojamos tik epizodiškai, šaltesniu metų laiku vaikai neišvedami pasivaikščioti į kiemą, sveikatos ir sporto šventės tapo nepopuliarios.

„Kūno kultūra – tai ne vien kūno mankšta dvasinė ir fizinė iškrova. Kūno kultūros pamokos suteikia žinių apie sveiką gyvenseną, žmogaus organizmą ir veiksnius, laiduojančius jo darnų funkcionavimą, ugdo sveikos gyvensenos poreikį ir nuostatas, gebėjimus ir įgūdžius“ (Bobrova, Ivanovas, 1997, psl. 7)

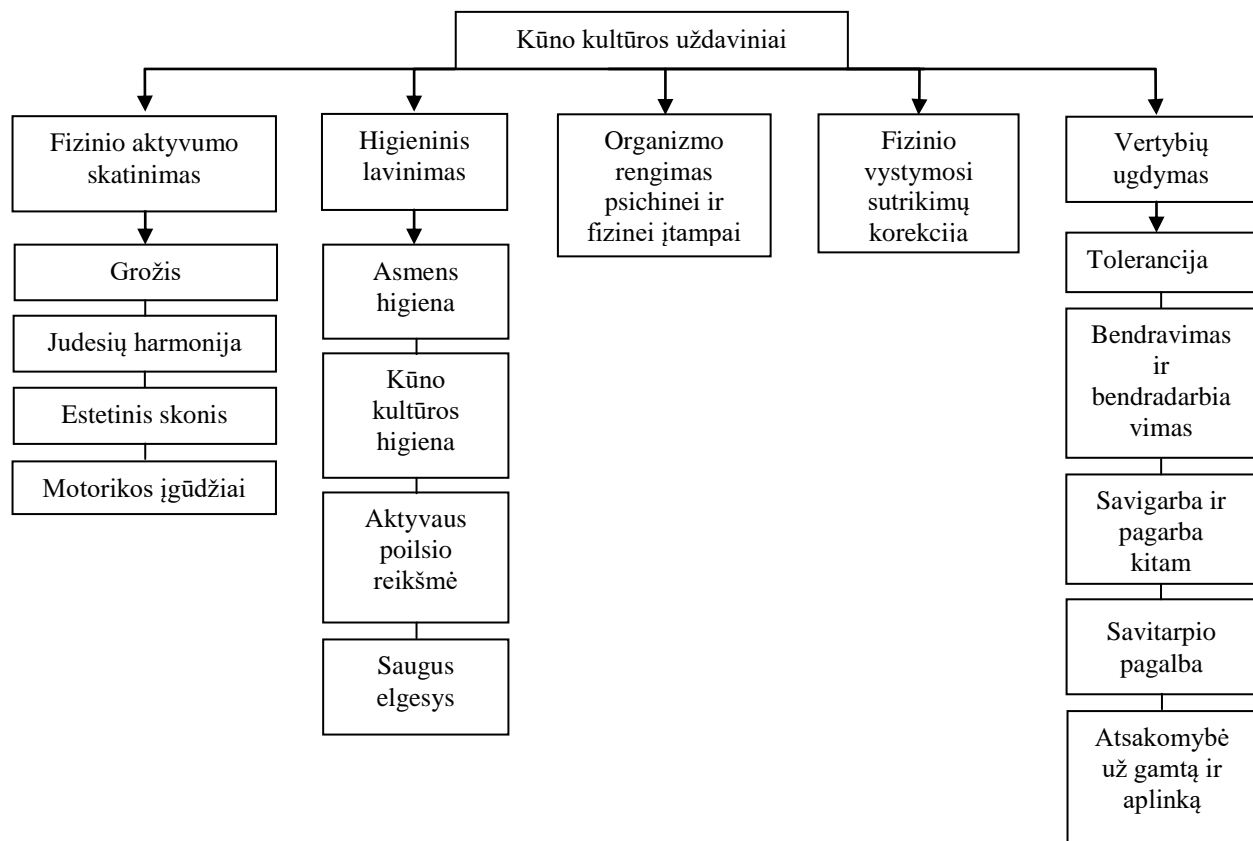
Pagal L. Jovaišą (2011), fizinis lavinimas susietas su higieniniu ir ekologiniu. Jis – protinio lavinimo, estetinio ir darbinio auklėjimo pagrindas. Specialūs jo uždaviniai: ugdyti biofizinės, sensomotorinės organizmo galias, tvirtumą, atsparumą, miklumą, šoklumą, judesių koordinaciją ir taiklumą, grakštumą; valios ištvermę, teigiamas emocijas; veiksmų kooperatyvumą ir grupės bendravimo glaudumą; individualios mankštos, gimnastikos įgūdžius ir įpročius; kūno kultūros įpročius ir jų taikymą dvasinės kultūros pažangai. Kūno kultūra taip pat turi būti siejama su psichinių procesų (jutimo, suvokimo, mąstymo, atminties, vaizduotės), savybių ir būsenų plėtote.



1 pav. Kūno kultūros uždaviniai pagal L. Jovaišą (2011)

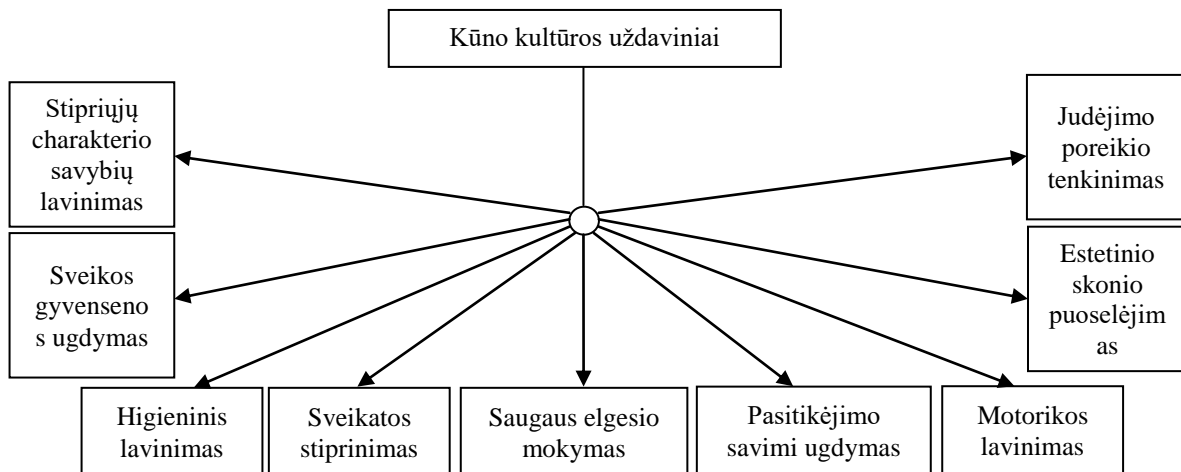
L. Bobrova ir P. Ivanovas (1997) pradinukų kūno kultūros tikslais įvardina visų mergaičių ir visų berniukų sveikatos stiprinimą, darnios asmens fizinės, psichinės, dvasinės ir socialinės sveikatos sklaidos laidavimą, sveikos gyvensenos ugdymą, natūralaus vaikų poreikio judėti tenkinimą, motorikos ir laikysenos lavinimą, dvasinių ir fizinių gebėjimų plėtotę, pagalba įsisąmoninant save, ugdant savivoką, kaupiant socialinę patirtį. Šiam tikslui įgyvendinti L. B. ir P. I. (1997) iškelia 5 pradinukų kūno kultūros uždavinius. Fizinio aktyvumo skatinimu, autorių nuomone, turi būti siekiama lavinti gražaus kūno ir grakščių judesių suvokimą. Higieninis

lavinimas skirtas skiepyti asmeninę higieną ir saugų elgesį pratimų atlikimo metu. Kitas svarbus uždavinys – parengti organizmą fiziniam darbui, t.y. palaiptiui tobulinti fizines galias, judesių techniką ir įvairovę. Šiuolaikiniam mokytojui didelis iššūkis kyla, kuomet klasėje atsiranda specialių poreikių ugdytinių. Todėl fizinio vystymosi sutrikimų korekciją autoriai išskiria kaip atskirą uždavinį. Vertybių puoselėjimas susijęs su humaniško ir demokratijos nuostatų indoktrinacija. Kūno kultūros ugdyme siekiama mokyti vaikus būti tolerantiškais, pagarbiais, atsakingais už savo ir kitų elgesį, tikslų siekti bendraujant ir bendradarbiaujant.



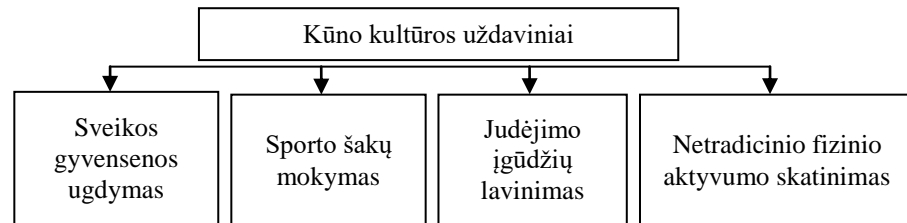
2 pav. Kūno kultūros uždaviniai pagal L. Bobrovą ir P. Ivanovą (1997)

V. Blauzdys (2001) formuluoja panašius kūno kultūros uždavinius, kuriais siekiama išugdyti sveiką, valingą, pasitikintį savimi, aktyvų ir estetiškai išpuoselėtą asmenį.



3 pav. Kūno kultūros uždaviniai pagal V. Blauzdį (2001)

Švietimo ir mokslo ministras (2008) išskyrė 4 kūno kultūros uždavinius, kurie koreliuoja su L. Bobrovos, P. Ivanovo (1997) ir V. Blauzdžio (2001) kūno kultūros uždaviniais, tik yra bendresni. Siekiama ugdyti sveiką, parengtą ateities iššūkiams, darbui ir įtampai asmenį. Daugiau akcentuojami sporto, judesių lavinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo uždaviniai.



4 pav. Kūno kultūros uždaviniai pagal 2008 m. Švietimo ir mokslo ministro patvirtintą bendrąją programą
E. Adaškevičienė (1994) nurodo pedagogui būtinus praktinius mokėjimus ir įgūdžius lavinant pradinių klasių mokinių fizines galias:

1. Pastebėti vaikų fizinio nuovargio požymius ir atitinkamai reguliuoti fizinį krūvį.
2. Pastebėti vaikų klaidas ir mokėti jas taisyti.
3. Saugoti vaikus nuo traumų.
4. Fizinę veiklą organizuoti patikrinus vaikų fizinį pajėgumą ir sveikatą.
5. Parenkant fizinius pratimus pirmenybę teikti žaidimams ir sveikatą stiprinantiems pratimams.
6. Taisyklingai atlikti judesius ir veiksmus, numatytus ugdymo programoje.
7. Taikyti šiuolaikinius fizinės būklės tyrimo metodus ir testus, analizuoti vaikų fizinio išsivystymo ir pajėgumo rodiklius.

Šiuolaikinėje fizinio ugdymo teorijoje pabrėžiama, kad vaikų fizinį ugdymą reikia vertinti kaip bendrą, vientisą reiškinį, darantį kompleksinį poveikį asmenybės raidai. Tam poveikiui įvertinti mokytojas turi gebėti sisteminti ir analizuoti gautus rezultatus, t.y. turėti tiriamosios veiklos kompetencijas. Fizinio pajėgumų testavimą S. Norkus (2002) įvardina kaip priemonę, leidžiančią įvertinti vaikų pagrindines fizines ypatybes.

V. Blauzdys (2001) mano, kad retai tikrinami ir įvertinami moksleiviai patiria didesnę nerimą, baimę, mažėja jų susidomėjimas ir noras dalyvauti, didėja atsiribojimas. Dažnas pasiekimų tikrinimas sukuria daugiau vidinių ir išorinių fizinio ugdymo ryšių, didina susidomėjimą ir mažina stresą. Gauti rezultatai gali būti panaudoti:

1. Teigiamo vaiko požiūrio į kūno kultūrą ugdymui;
2. Tėvų skatinimui domėtis vaikų fiziniu pajėgumu;
3. Fizinio pajėgumo individualumo, sveikatos sutrikimų nustatymui;
4. Pedagoginio proceso kryptingumo ir efektyvumo koregavimui;
5. Ugdant kitas disciplinas ir pažįstant vaiko asmenybę;
6. Nustatant visuomenės fizinio vystymosi tendencijas.

Tyrimai turėtų būti vykdomi ne tam, kad būtų parašytas pažymys, o tam, kad būtų giliau pažintos mokinių galimybės.

Sveikos gyvensenos ugdymą A. Gluščenko ir kt. (1986) sieja su buvimu gryname ore. Gryname ore vaikai giliau kvėpuoja, smegenys geriau aprūpinamos deguonimi, dėl to gerėja protinis darbingumas. Fiziniai pratimai turi didelę įtaką vaiko organizmui, kada jie derinami su oro, saulės voniomis, vandens procedūromis. Oras, vanduo ir saulės energija grūdina organizmą, pagreitina pagrindinę apykaitą, gerina širdies - kraujagyslių sistemos, kvėpavimo organų veiklą, raumenų tonusą. Švari ir tvarkinga aplinka, tvirti higieniniai įpročiai teigiamai veikia vaiko asmenybės formavimąsi. Todėl nuo pat pirmųjų dienų vaikas turi būti mokomas asmens higienos. Asmens higiena susideda iš kūno priežiūros ir aprangos higienos. Nešvara visada žemina žmogaus orumą, o švara rodo visuomenės kultūros lygį.

E. Adaškevičienė (1994) sveikatos stiprinimui priskiria ir siekį lavinti teisingą laikyseną, kuri susiformavusi ikimokykliniame ir jaunesniame mokykliniame amžiuje, vėliau sunkiai koreguojama. Grūdinimasis – higienos priemonių kompleksas, didinantis organizmo atsparumą aplinkos veiksniams. Grūdinimas oru prieinamiausia vaikų grūdinimo priemonė ištisus metus. Pratinant organizmą prisitaikyti prie nepalankių klimato sąlygų, temperatūros svyravimų, galima išvengti peršalimo ligų. Grūdinimas bus sėkmingas tik tada, jei bus laikomasi pagrindinių organizmo grūdinimo principų: sistemingumo, individualumo ir įvairovės.

V. Gudžinskienės, J. Česnavičienės, V. Suboč (2007) ataskaitoje pažymėtina, kad dažniausiai mokiniai sveiką gyvenseną sieja su sveika mityba (53,5 proc. mokinių) ir fiziniu aktyvumu (39,5 proc. mokinių). Tyrimas parodė, kad sveikatos mokymui trūksta metodinių priemonių, sveikatos ugdymui mokyklose nėra skiriamas deramas dėmesys ir kad rūpinimasis vaiko sveikata yra dažniau rašytinis ir konferencijų pranešimuose deklaruojamas, ir ne visada praktikoje egzistuojantis realus reiškinys. Beveik pusė pedagogų mano, jog kompetentingų specialistų, kurie kokybiškai, sistemingai, bei nuosekliai mokintų moksleivius sveikos gyvensenos nėra pakankamai.

„Fizinis aktyvumas – tai judesių suma, kurią žmogus atlieka per tam tikrą laiką.“ (Grininė E., Lindišienė D., Maračinskienė E., Vaiktevičius J., 1990, psl. 113). Fizinis aktyvumas pasireiškia aktyviai poilsiaujant, sportuojant, mankštinantis, darbe, buityje, namų ruošoje ir kitoje veikloje susijusioje su energijos išsikvojimu. Fizinį aktyvumą E. Adaškevičienė (1994) pataria skatinti įvairiomis formomis: savarankiška judria veikla, kūno kultūros pratybomis, ryto mankštomis, žaidimais, sporto pramogomis bei šventėmis ir kt. Pradinių klasių vaikai turi kasdien 3-4 val. skirti judriesiems žaidimams, aktyviam poilsiui. Mokslininkai higienistai rekomenduoja fizinio ugdymo pamokas organizuoti tada, kai pablogėja mokinių protinio darbingumo rodikliai – po antros, trečios pamokos. Glaudus kūno kultūros ir meninio ugdymo ryšys. Vaikai skatinami grožėtis grakščiais judesiais, pajusti jų atlikimo pagal muzikos akompanimentą tempą ir ritmą, džiaugtis draugišku,

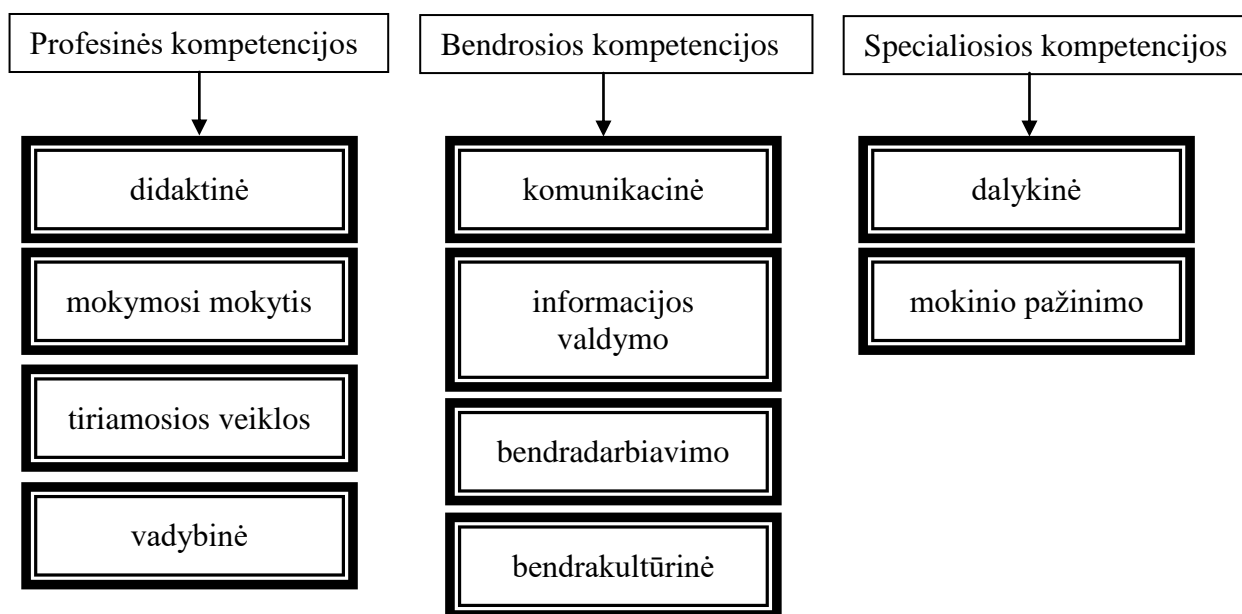
geranorišku elgesiu, tinkamu vadovaujančiojo ir žaidėjo vaidmens atlikimu. Ugdoma vaikų meilė lietuvių liaudies žaidimams.

Anot tyrėjų (Hargreaves, 1999; J. Boruta, P. Gudynas, Ž. Jackūnas ir kiti, 2002), didėja mokytojų vaidmenys, nes atsiranda naujų problemų ir įgaliojimų, tačiau dauguma ankstesnių užduočių išlieka. Pokyčių primetama vis daugiau ir daugiau, o laiko jiems vykti vis mažiau. Akcentuoja, kad moderniam mokytojui būtinos vadybininko kompetencijos. Kad jis nukreiptų mokinius tinkama linkme ir leistų skleisti savarankiškumui. Reikalingi mokytojo gebėjimai teikti papildomą ugdymo pagalbą socialinių problemų turintiems vaikams, mokyti specialiųjų poreikių vaikus, dirbti su itin gabiais mokiniais, teikti neformalaus, papildomo švietimo paslaugas bei kita. Mokytojui tampa būtinas kur kas platesnis specializuotų dalykinių kompetencijų spektras. Dabarties mokykloje mokytojas privalo tapti savarankiškų mokymosi procesų moderatoriumi. Jis turi gebėti plėsti socialines mokyklos funkcijas, bendradarbiaudamas su kolegomis, mokiniais bei tėvais projektuoti ir nuolat tobulinti ugdomąją mokyklos veiklą. Jam būtini geri informaciniai ir komunikaciniai įgūdžiai, reikalinga šiuolaikinė socialinė kompetencija, geras orientavimasis šiandieninėje švietimo kaitoje.

Daugelis autorių (Adaškevičienė, 1994, 1996; Bobrova, Ivanovas, 1997; Blauzdys, 2001) mokytojui keliamus reikalavimus grindžia ne tik pedagogo pašaukimu, bet ir specifine pedagogine veikla fizinio ugdymo pratybose ir tai veiklai būtinomis asmens savybėmis. Mokytojui pamokoje svarbi dėmesio koncentracija, nes vaikai daug juda, keičiasi ugdymo aplinka: salė, aikštelė, miškas, baseinas. Per pratybas naudojamas įvairus inventorių ir įrangą. Pedagogas eikvoja ne tik psichines, bet ir daug fizinių jėgų – pats rodo, kaip atlikti pratimus, žaidžia kartu su jais, sprendžia konfliktines situacijas, dirba su specialiųjų poreikių vaikais. Mokytojo asmeninis fizinis pasirengimas būtinas, nes pavargus padidėja tikimybė tapti neobjektyviu, daryti daugiau klaidų, pastebėti vaikų elgesio ir pan.

LR Švietimo ir mokslo ministro 2007 m. sausio 15 d. įsakymas Nr. ISAK-54 „Dėl mokytojo profesijos kompetencijos aprašo patvirtinimo“ apibendrina reikalavimus visiems pedagogams. Jame išskiriamos keturios kompetencijos, būtinos pedagoginei veiklai: bendrakultūrinės, profesinės, bendrosios ir specialiosios kompetencijos. R. Čiužas (2013) apibendrindamas šias kompetencijas teigia, jog bendrakultūrinės kompetencijos filosofiją lemia šiuolaikinė demokratinė mąstysena, pagrįsta naujai suvoktomis bendražmogiškais vertybėmis. Kultūrų įvairovė yra suvokiama kaip vertybė. Švietimo sistema ugdo asmenį, gebantį remtis krašto tradicijomis ir sudaro sąlygas kurti šiuolaikinę savo ir visuomenės tapatybę. Mokytojas, dirbantis šiuolaikinėje mokykloje, turi pasižymėti visapusiška tolerancija, žinoti žmogaus ir piliečio laisves, teises bei pareigas ir gebėti jas užtikrinti pagal savo galimybes, taip pat jis turi pasižymėti pilietine sąmone, turėti savo poziciją, turi būti aktyvus, išmanyti humanistinės, demokratinės ir pilietinės visuomenės formavimosi prielaidas bei demokratinės visuomenės, valstybės funkcionavimo principus. Bendrakultūrinė

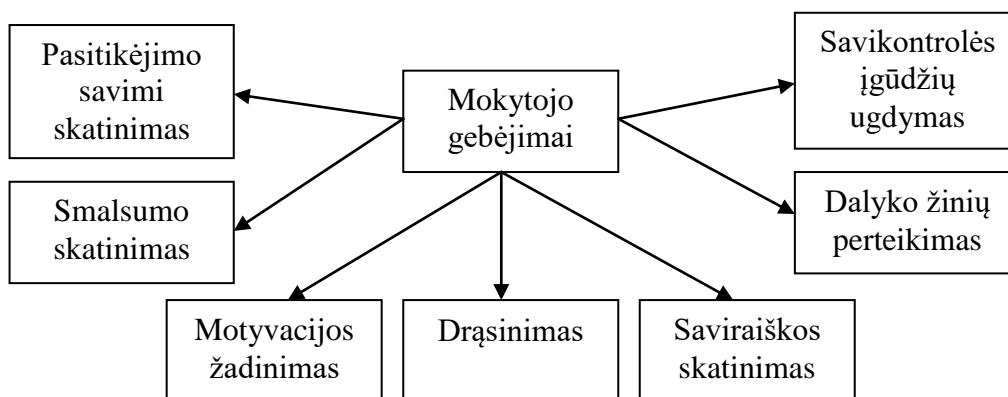
kompetencija labai priklauso nuo mokytojo nuostatų ir gali būti interpretuota individualiai. Ji yra sąlygojama, didžiąją dalimi, neformalaus bendravimo su ugdytinių tėvais. Tikėtina, kad šios kompetencijos plėtimui mokytojai mažai skiria laiko, nes reikia pažinti ne tik vaikus, bet ir jų šeimas. O dabartiniu metu vis mažiau tėvų randa laiko ne tiek vaikų auklėjimui, bet ir pokalbiui jų auklėjimą su mokytojais. Taip pat mokytojams sunku įskiepyti bendražmogiškąsias vertybes savo pavyzdžiu, kai vaikai už mokyklos sienų regi visai kitokią realų gyvenimą, kuomet mokytojai patys nėra įsisavinę vaikams skiepijamų vertybių. Vertinant, kokios kompetencijos būtinos pradinėse klasių mokytojų ugdant kūno kultūrą, galima remtis R. Č. (2013) kompetencijų apibendrinimu. Tam, kad mokytojas, kaip profesionalas, galėtų organizuoti ugdymo procesą, galėtų profesionaliai atlikti savo darbą, gebėtų ieškoti informacijos, bendrauti ir gerai jaustųsi ugdymo aplinkoje, kad žinotų mokytojo dalyko specifiką, jam reikalingos šios kompetencijos:



5 pav. Kompetencijos, reikalingos pradinėse klasių mokytojų ugdant kūno kultūrą pagal R. Čiužą (2003)

Kūrybingai dirbančio kūno kultūros mokytojo kompetencijos gali būti apibūdinamos remiantis R. Nicholso (Dumčienė, Lapinienė, 2012) modeliu. Kūrybingai dirbantis mokytojas pamokos metu palaiko mokymosi atmosferą kada vaikai eksperimentuoja bei bando naudoti įvairius judesius, nebijodami suklysti. Tokiu būdu skatinamas mokinių smalsumas ir noras tyrinėti. Vaikai sudominami, sužadinama vidinė mokymosi motyvacija. Pedagogas turi užtikrinti mokymosi aplinką, kurioje mokiniai nebijo nei mokytojo, nei bendraklasių, t.y. nėra edukacinio autoritarizmo. Kūrybingai dirbantis mokytojas daug reikalauja iš mokinių, tačiau sugeba įtikinti, jog mokiniai turi reikiamus sugebėjimus, kurių dėka gali atlikti paskirtas užduotis, jei bandys, eksperimentuos, nepasiduos susidūre su nesėkmėmis. Pamokos suplanuojamos parenkant užduotis, kurias atlikdami mokiniai gali pasirinkti atlikimo metodą, nėra vienintelio teisingo atlikimo būdo, tačiau su mokytojo pagalba mokinys sugalvoja ir pritaiko judesius bei turimus įgūdžius. Užduotys

parenkamos tokios, kurių metu mokiniai įsisąmonina atsakomybės, drausmės, pagarbos bendraklasiui, kantrybės bei kitas nuostatas.



6 pav. Kūrybingai dirbančio mokytojo kompetencijos pagal R. Nicholso (Dumčienė, Lapinienė, 2012) modelį

Tai atspindi ir E. Adaškevičienės (1996) mintis, kad fizinis ugdymas neįmanomas be nuodugnaus vaiko fizinės ir psichinės raidos bei ugdymo supratimo. Geram pedagogui reikia ir fizinių sugebėjimų, nuolatinio darbo ir kūrybos. Jis turi sužadinti vaikų norą būti sveikiems, išsiugdyti gražią laikyseną, eiseną, tapti greitais, vikriais, ištvėringais. Jis turi įkvėpti vaikams norą plėtoti savo fizines ir dvasines galias, nebijoti pralieti prakaitą tam, kad taptų sveiki, tvirti ir gražūs. Auklėtoja negali dirbti kūrybiškai, jei nekaupia dalykinių ir profesinių žinių, nekelia savo kvalifikacijos. Pedagogo ir ugdytinių santykiai yra vieni svarbiausių sėkmingos veiklos veiksmų.

A. Gučas (1990) taip pat patvirtina, kad vaiko fizinių ir psichinių funkcijų lavėjimą spartina ir turtina judėjimas, įvairesnė daiktinė aplinka, skatinimas veikti. Neįvairi ir neturtinga aplinka mažai teikia emocijų išgyvenimų, joje mažiau praktinį veiklumą skatinančių situacijų.

Apibendrinant galima būtų išskirti keturis kūno kultūros uždavinius pradinėse klasių mokytojui ugdant kūno kultūrą:

1. Fizinių galių lavinimas;
2. Sveikos gyvensenos ugdymas;
3. Sveikatos stiprinimas;
4. Fizinio aktyvumo skatinimas.

Pedagogus rengiančios ugdymo įstaigos deklaruoja visapusiškai parengiančios pastaruosius profesinei veiklai. Tačiau tyrimai rodo, jog dalis tų uždavinių įgyvendinami tik epizodiškai, nes paprasčiausiai mokytojams trūksta vienokių ar kitokių kompetencijų. Pradinėse klasių pedagogui, sunkumų kyla dėl visapusiško vaiko ugdymo, nes reikia išmanyti ne vieną ugdomąjį dalyką. Profesinių, dalykinių ir specialiųjų kompetencijų tobulinimui reikalingas laikas. Vertinant reikalavimus pradinėse klasių mokytojui kūno kultūros pamokoje, akivaizdu, jog kūno kultūros ugdymui mokytojus rengiančios įstaigos skiria nepakankamą valandų skaičių. Mokytojo profesinių kompetencijų raiškai ypatingai svarbus kūrybiškumas, nes fizinės aplinkos, vaikų emocinės situacijos nuolat kinta ir būtina priimti greitus sprendimus.

1.3. Kūno kultūros ugdymo pradinėse klasėse sėkmę lemiantys veiksniai

Pradinukų fizinio aktyvumo raišką tyrė A. Petrovskis (1978), A. Gučas (1990), E. Adaškevičienė (2004), A. Zaukienė (2005), L. Dregval ir V. Malinauskaitė (2008), L. Jovaiša (2011) yra pastebėję, kad kūno kultūros uždavinių įgyvendinimas didžiąja dalimi yra sąlygotas mokytojo nuostatų.

L. Jovaiša (2011), pastebi, kad mokyklinio amžiaus vaikams tėvų autoritetą nukonkuruoja mokytojas. Vaikams perteiktos teorinės žinios ar visuomenės normos ne iškart tampa jų veiklos norma. Pradinukai dar nesuvokia klasės bendruomenės tikslų, tačiau gerai supranta, kad blogas mokymasis ar nedrausmingumas nesuderinami su mokytojo reikalavimu gerai mokytis, gražiai elgtis. Kas motyvuoja vaiko mokymąsi? Pastebėta, kad dar prieš ateidamas į mokyklą, vaikas reiškia norą lankyti mokyklą ir mokytis. Iškyla poreikis būti mokiniu. Kai vaikas tampa mokiniu, jo veiklą ir elgesį reguliuoja mokinio statusas, mokytojo skiriamos užduotys, susidomėjimas. Malonumas, funkcinis smagumas – štai kas pirmiausia motyvuoja veikti. Šiuos motyvus ilgainiui keičia kiti, sudėtingesni. Jau pirmaisiais metais kai kurie vaikai pajunta mokyklos rutiną, jų aktyvumas atslūgsta, dalis mokinių pasidaro pasyvūs, mechaniškai, be didesnio susidomėjimo atlieka užduotis. Aktyvumas dažnai susilpnėja dėl to, kad užduotys būna arba per daug sunkios, arba per daug lengvos. Pirmuoju atveju nepatiriama sėkmė, antruoju – sėkmė nekelia intereso, yra nereikšminga.

L. Dregval ir V. Malinauskaitė (2008) teigia, kad fizinio aktyvumo įgūdžiai susidaro vaikystėje ir paprastai išlieka visam gyvenimui. Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, labai sumažėja jo fizinis aktyvumas, veikla nutolsta nuo žaidimo, priartėja prie darbo.

A. Petrovskio (1978) teigimu, vaikų fizinį aktyvumą yra ribojamas pačių ugdytojų, nes dažniausiai žaisdami vaikai triukšmauja, ką nors sulaužo ar patys susižeidžia.

A. Gučas (1990) aiškina, kad nuo 6-7 metų vaikui pradėjus lankyti mokyklą mokymasis tampa pagrindine jo veikla. Tokiai veiklai jis turi būti fiziškai ir psichiškai pasirengęs. Per pirmuosius dvejus metus vaikui įdomu viskas, ką mokytojas liepia veikti, kas atrodo esant rimta ir turi visuomeninės reikšmės. Mokykloje vaikas turi pirmiausia išmokti skaityti, rašyti ir skaičiuoti.

E. Adaškevičienė (2004) pabrėžia, kad nenoras judėti, stiprinti savo sveikatą aktyvia fizine veikla – socialinis pedagoginis reiškiny, kylantis iš suaugusiųjų ugdymo nuostatų, formuojančių žalingą sveikatai elgesį ir blogus įpročius. Viena iš fizinio pasyvumo priežasčių yra gero pavyzdžio trūkumas.

Tyrimų duomenimis nustatyta, kad pačių mokytojų žalingi įpročiai neigiamai veikia mokinių gyvenimo būdą, jų nuostatas ir elgesį, todėl vertybių ugdymas yra neatsiejamas nuo pačių mokytojų įsisavintų vertybių (Gudžinskienė, Česnavičienė, Suboč, 2007). Tėvai ir pedagogai negali tiesiogiai

užprogramuoti sveiko vaiko, jo augimo. Tačiau savo veiksmais, žodžiais, elgsena, gyvenimo būdu gali sudaryti palankią psichologinę, socialinę terpę, tinkamas materialines sąlygas vaikų fizinei ir psichinei raidai, saugoti ir globoti vaiką nuo nepalankių aplinkos veiksnių įtakos, įvairiais būdais stiprinti sveikatą, paskatinti vaiko augimą ir brendimą, asmenybės sklaidą ir tobulėjimą.

A. Zaukienė (2005), tyrusi pradinių klasių mokytojų profesinės kompetencijos įsivertinimą priėjo išvadą, kad

1. Pedagoginės veiklos kokybę lemia: pirma - mokytojo asmens savybės, antra - profesinės žinios ir gebėjimai;
2. Pradinių klasių mokytojas žino savo ir mokinių poreikius, bet trūksta gebėjimų ir žinių, kaip juos patenkinti;
3. Mokytojams reikia papildomai skirti laiko ugdymo proceso planavimo bei pedagoginių problemų sprendimo įgūdžiams tobulinti;
4. Tebesitęsianti švietimo reforma, nauji švietimo dokumentai, naujos mokymo priemonės, naujos technologijos stabdo pasitikėjimą savo kompetencija, todėl stiprėja mokytojo poreikis kvalifikacijai tenkinant naujų interesų ratą, poreikių sistemą;
5. Pradinių klasių mokytojai skiria dėmesio saviugdai, bet trūksta valios ir užsispyrimo kryptingai ir sistemingai to siekti;
6. Mokytojas turi gebėti kiekvienu saviugdos etapu gerai suvokti tolimesnio ugdymosi ir jo pritaikymo savo aplinkoje santykį.

A. Zaukienė (2003) manymu, veiklos sėkmė priklauso ne tik nuo gebėjimų ir žinių, bet ir nuo motyvacijos (noro dirbti ir siekti pažangos). Kuo stipresnė motyvacija ir kuo didesnis aktyvumas, tuo daugiau veiksnių skatina žmogų veikti, tuo labiau jis stengiasi.

P. Ivanovas (2003) taip pat lemiamą vaidmenį ugdant kūno kultūrą priskiria mokytojui. Pamokos sėkmė dažniausiai priklauso ne tiek nuo pamokos turinio, kiek nuo mokytojo organizuotumo, geranoriškumo, gebėjimo įdomiai vesti pamoką. Joje jis turi būti atidus mokiniui, privalo pastebėti ir įvertinti kiekvieno teigiamus poslinkius, atskleisti kūno kultūros kaip neišsenkamo žvalumo, energijos, tvirtos valios šaltinio reikšmę.

E. Adaškevičienė (1994) ir V. Blauzdys (2002) fizinio ugdymo metu siūlo vadovautis šiais principais:

Humaniškumo. Pripažįstama teisė būti skirtingam. Vaikas gerbiamas kaip asmenybė. Negali būti jokios prievartos, kategoriškų reikalavimų, griežtų nurodymų. Vaikui suteikiama laisvė judėti ir veikti, savarankiškai spręsti iškilusius uždavinius. Stengiamasi sudaryti sąlygas įvairių vaiko galių plėtojimuisi, harmoningai asmenybės raidai.

Demokratiškumo. Auklėtoja ir mokytoja gali rinktis vaikų fizinio ugdymo metodus, ieškoti naujų ugdymo metodų. Visiems vaikams sudaromos sąlygos tenkinti organizmo poreikį judėti,

išmukti įvairių judesių ir žaidimų. Demokratija – tai ne tik galimybė rinktis, bet ir atsakomybė už pasirinkimą, pareiga tinkamai atlikti pasirinktą užduotį.

Individualaus ir diferencijuoto ugdymo. Vaikai ugdomi, atsižvelgiant į individualias jų savybes, ugdymo šeimoje tradicijas ir vaikų prigimtį. Geriausių rezultatų pasiekama, kai taikoma individualaus ir diferencijuoto ugdymo nedidelėmis grupelėmis formos.

Integracijos. Stengiamasi garantuoti vaiko ugdymo šeimoje ir mokykloje darną. Pedagogas turi sudaryti tokias sąlygas, kad kiekvienas vaikas galėtų integruotis į visuomenę, pasirengti sėkmingai mokytis mokykloje. Pedagogui turi rūpėti, kad išlavintas kūnas taptų dvasios įrankiu, psichinio ir intelektualinio vystymosi akstinu. Siekiama fizinio, psichinio ir socialinio ugdymo darnos.

Vaizdumo. Tai priemonė greitinti judesių suvokimo procesą, žadinti teigiamas emocijas.

Sistemingumo ir nuoseklumo. Rekomenduojama orientuotis į kasdienes ir sistemingas pratybas. Fiziniai pratimai nuosekliai sunkinami atsižvelgiant į vaikų amžių, individualias ypatybes, charakterį, sveikatą ir kt.

Per fizinio ugdymo pratybas ir pamokas reikia siekti kūno ir dvasios harmonijos, atsisakyti autoritarinių ugdymo metodų, nehumaniškų ugdytojo ir ugdytinių santykių. Humaniškas ir demokratiškas auklėjimo stilius, kai stengiamasi vengti nuolatinių nurodymų, griežtų komandų, draudimų, įsakymų, skatina vaiko iniciatyvą, domėjimąsi fizine veikla. Per fizinio rengimo pamokas neturi būti prievartos, mechaniško pratimų atlikimo ir nereikšmingų vaikui treniruočių, kurios veikia slegiančiai.

Z. Petrikienė (2004) aiškina, kad sėkmę lemia kūrybingas darbo metodų taikymas, darbo sistema, pamokos organizacija. Pagaliau sėkmė priklauso nuo pačių ugdytinių imlumo, kurį lemia amžiaus tarpsniai. Todėl mokytojas turi įvairinti žinių ir įspūdžių perteikimo organizavimą, žinodamas, kad ugdytiniai priims medžiagą kaip visumą, t.y. kaip ji bus pateikiama. Labai svarbu šiuo periodu vaikams mokomąją medžiagą pateikti prieinamai ir aiškiai, kad ji integruotųsi į dvasinių vidinių vertybių sukauptą visumą. Mokytojo domėjimasis naujovėmis yra jo išlikimo ir atsinaujinimo pagrindinė sąlyga. Ji ugdymo procese diktuoja pedagogines nuostatas. Blogas tas mokytojas, kuris nežino, ko nori. Asmeniniai tikslai kyla iš gyvenimo tikrovės, būtinybės ką nors padaryti tobuliau. Tam būtini nauji įpročiai kvestionuoti, eksperimentuoti, įvairinti savo darbą ir jo metodus.

A. Dumčienės ir D. Lapinienės (2012) požiūriu, kūno kultūros pamokų metu mokytojas negali stokoti kūrybingumo kompetencijų, apsiriboti tik komandiniais žaidimais, reikalaujančiais laikytis griežtų taisyklių, nes tokia veikla neugdo mokinių kūrybingumo kompetencijų.

Remiantis E. Adaškevičienės (2004) mintimis, pedagogo tikslas – sukurti sąlygas, kurios stimuliuotų vaiko vaizduotę, saviraišką, ugdytų gebėjimą išreikšti savo vidinį pasaulį, jausmus, nuotaiką. Vaikai skatinami plėsti žaidimų tematiką, kurti įdomius žaidimų siužetus, kurie jų dvasiai

artimi, emocingi. Itin svarbu, kad kiekvienas patirtų kūrybos džiaugsmą ir sėkmę. Tai padeda ugdyti poreikį aktyviam gyvenimo būdui, kūrybiškai interpretuoti žinomus žaidimus, tapti kūrėju.

Apibendrinant galima teigti, kad mokytojų veiklos sėkmė kūno kultūros pamokoje daugiausia priklauso nuo asmeninės mokytojo iniciatyvos kurti, ieškoti, tapti geru vadybininku ir pokyčių tarpininku. Labai svarbu mokytojui būti įsisavinus demokratiškumo, humaniškumo ir integracijos principus. Jie tampa svarbiais siekiant internalizuoti vaikams kūno kultūros vertybes bei rasti kelią į sėkmę. Tik mokytojas, kuris yra įsisavinęs kūno kultūrą kaip vertybę, tampa motyvuotu ir gali inkrustuoti analogiškas nuostatas auklėtiniams. Siekiant visuomenės ekonominės ir socialinės gerovės, ugdytinius būtina pakreipti ta linkme, kuri neleistų plėtotis mokslininkų nustatytiems negatyviems padariniams. Mokytojai yra įpareigoti ugdyti tokius vaikų gebėjimus, kurie leistų tapti pilietiškais, humaniškas vertybes puoselėjančiais visuomenės nariais ir sėkmingai planuoti asmeninį ir profesinį gyvenimą. Iniciatyvos, motyvacijos, kūno kultūros kompetencijų trūkumas slopina vaikų fizinio aktyvumą, nes mokytojai pernelyg saugo ir kontroliuoja vaikus. Tuomet apsiribojama teoriniais fizinio aktyvumo, higienos, sveikatos skatinimo metodais, o mokytojo pastangos perkeliamos į rašymo, skaitymo, matematikos mokymą.

2. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJŲ TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologija

Šiame moksliniame darbe buvo atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimas grindžiamas fenomenologine filosofija paremta fenomenologijos samprata, apibūdinančia individų patirtis suvokiant fenomeno esmę. Remiamasi savo įžvalga į patį fenomeną, nes pasak A. Mickūno ir D. Stewart (Juodaitytė, 2012), fenomenas yra tiesioginis patyrimas, išlaisvintas iš visų teorinių prielaidų ir interpretacijų. K. Kardelis (2007, psl. 272) aiškina, kad „kokybiniam požiūriui būdingas siekimas suprasti, kaip individai suvokia bei aiškina pasaulį ir kaip individualiai kuriamos prasmės lemia jų elgesį. Lankstumas apibūdina kokybinį tyrimą kaip nestruktūrizuotą, neturintį standartinės tyrimo struktūros, tinkančios bet kuriai tiriamai aplinkai“. Anot M. Smith ir G. Glass (1987), tyrėjas, atlikdamas kokybinį tyrimą, nesikiša į vykstančius procesus, o tiria juos tokius, kokie jie yra. Kokybinių tyrimų metodologijoje pagrindinė idėja yra kontekstas – fizinė, socialinė ir materialinė aplinka, kurioje vyksta žmonių veikla.

2.2. Tyrimo metodika ir organizavimas

Siekiant tyrimo tikslų įgyvendinimo buvo išanalizuoti Švietimo ir mokslo ministro įsakymai, reglamentuojantys ugdymą, mokslinę ir metodinę literatūra, reglamentuojanti pradinių klasių ir kūno kultūros pedagogų veiklą. Tai leido apibrėžti pradinių klasių mokytojų kūno kultūros dalyko kompetencijas ir iškelti tyrimo problemą.

Tyrimui atlikti buvo pasirinktas pusiau struktūrizuoto interviu metodas. A. Juodaitytė (2012) nurodo, kad toks metodas leidžia palaikyti neformalų pokalbį, tačiau gaunama išsamių, susistemintų duomenų, atspindinčių informantų patirtį ir požiūrius, susijusius su tyrimo klausimais. Tyrimui atlikti buvo pasirinkta patogioji imtis, t.y. arčiausiai gyvenamosios vietos esančių mokyklų pradinių klasių mokytojai. Mokytojai buvo pasirinkti atsitiktine tvarka, prieš tai suderinus su mokyklų vadovybe bei vadovaujantis etikos principu, t.y. jiems savanoriškai sutikus bei užtikrinus anonimiškumą. Pusiau struktūruoto interviu metu buvo apklausti 18 pradinių klasių mokytojų iš 9 mokyklų. Mokytojų amžiaus vidurkis 50 metų, o darbo stažo vidurkis – 28 metai. Iš 18 respondentų, 17 buvo moterų ir 1 vyras.

Lentelė Nr. 3

Mokyklos	Pradinių klasių mokytojų skaičius (N)	Atlikta interviu (n)
Mokykla Nr.1	16	2
Mokykla Nr.2	14	2
Mokykla Nr.3	8	3

Perkelta į 27 psl.

Atkelta iš 28 psl.

Mokykla Nr.4	15	1
Mokykla Nr.5	5	2
Mokykla Nr.6	4	3
Mokykla Nr.7	4	1
Mokykla Nr.8	9	3
Mokykla Nr.9	6	1
Viso	81	18

Informantų atrankos lyginamoji lentelė

Lentelė Nr. 4

Informantai	Lytis	Amžius	Darbo stažas	Įstaiga, kurioje įgyta pedagogo kvalifikacija
[1] informantas	Mot.	48	26	Šiaulių pedagoginis institutas
[2] informantas	Mot.	50	26	Šiaulių universitetas
[3] informantas	Mot.	43	20	Šiaulių universitetas
[4] informantas	Mot.	49	32	Panevėžio Jono Švedo pedagoginė muzikos mokykla
[5] informantas	Mot.	42	19	Šiaulių pedagoginis institutas
[6] informantas	Mot.	54	32	Panevėžio Jono Švedo pedagoginė muzikos mokykla
[7] informantas	Mot.	52	30	Šiaulių pedagoginis institutas
[8] informantas	Mot.	55	32	Panevėžio Jono Švedo pedagoginė muzikos mokykla
[9] informantas	Mot.	45	23	Šiaulių pedagoginis institutas
[10] informantas	Mot.	60	45	Šiaulių pedagoginis institutas
[11] informantas	Mot.	51	26	Šiaulių pedagoginis institutas
[12] informantas	Mot.	56	23	Šiaulių pedagoginis institutas
[13] informantas	Vyr.	55	33	Šiaulių pedagoginis institutas
[14] informantas	Mot.	40	18	Panevėžio konservatorija
[15] informantas	Mot.	45	23	Šiaulių universitetas
[16] informantas	Mot.	55	34	Šiaulių pedagoginis institutas
[17] informantas	Mot.	48	26	Šiaulių pedagoginis institutas
[18] informantas	Mot.	58	36	Vilniaus pedagoginis institutas

Informantų charakteristika

Prieš interviu respondantai buvo supažindinti su tyrimo tikslu, keliami problema. Siekiant taupyti pokalbio laiką, buvo paprašyta leidimo įrašyti pokalbį. Vienas interviu truko vidutiniškai 31 min. Interviu klausimyną sudarė 30 klausimų. Klausimai buvo sudaryti remiantis mokslinės literatūros idėjomis, rekomendacijomis bei ugdymo institucijų veiklą reglamentuojančių teisinių dokumentų pagrindu. Klausimų pateikimo būdas bei eiliškumas kito priklausomai nuo pokalbio eigos ir respondentų atsakymų. Jų pagalba buvo siekiama išsiaiškinti mokytojų patirtį vedant kūno kultūros pamokas, požiūrį į tų pamokų reikšmę vaikų raidai, vaikų susidomėjimą kūno kultūra ir sportu, mokytojams kylančius sunkumus bei teigiamus kūno kultūros ugdymo aspektus. Įrašytų pokalbių turinys vėliau buvo analizuojamas, ieškoma sąsajų su teorinėmis idėjomis. Kokybinės turinio (content) analizės metodu, buvo išskirtos 13 kokybinių kategorijų bei 60 subkategorija, atskleidžianti mokytojų:

1. Fizinio aktyvumo raišką,
2. Nuomonę apie sąlygas kūno kultūros ugdymui,
3. Požiūrį į dabartinį vaikų ir tėvų fizinį aktyvumą,
4. Indėlį į fizinio aktyvumo skatinimą,
5. Nuomonę apie mokytojo vaidmenį kūno kultūros pamokoje,

6. Nuomonę apie kūno kultūros vietą vaikų ir mokytojų vertybių sistemoje,
7. Požiūrį į mokinių kūno kultūros pasiekimų ir pažangos vertinimą,
8. Požiūrį į vaikų sveikos gyvensenos ugdymą,
9. Asmeninį veiklos vertinimą kūno kultūros pamokoje.

3. PRADINIŲ KLASIŲ MOKYTOJŲ KŪNO KULTŪROS UGDYMO KOMPETENCIJŲ RAIŠKOS UGDYMO REZULTATAI

3.1. Mokytojų fizinio aktyvumo raiška

Atsižvelgiant į mokytojų įvardintas mėgiamas laisvalaikio formas, teigtina, kad su amžiumi fizinis aktyvumas blėsta. Pradinių klasių mokytojai asmeninį fizinį aktyvumą sieja su vaikščiojimu, buitine, ūkine veikla. Rečiau užsiimama didesnių fizinių pastangų reikalaujančia laisvalaikio forma – bėgijimu, pilateso treniruotėmis, važinėjimu dviračiu. Fizinis aktyvumas priklauso ir nuo šeimos pomėgių ar poreikių. Mokytojus aktyviais būti skatina vaikai arba anūkai. Fiziškai pasyvūs mokytojai laisvalaikiu skaito, medituoja, domisi menu.

5 lentelė. Mokytojų fizinio aktyvumo raiška

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Mokytojų fizinio aktyvumo raiška	Buities darbai	[3] Dirbu sode. Iš tikrųjų nemėgstu sėdėti. [5] ...daržą turiu, sodą turiu, būrelį lankau. [6] Tiesiog mėgstu judėti, turiu ir daržiuką. [8] Aš turiu nuosavą namą, savo daržą, ir žemės turiu, vienu žodžiu. Pavasarį darbai yra labai dideli. Daug tenka dirbti. [16] O šiaip tai mėgstu lauke, kadangi nuosavas namas, tai judėti, gėlynus prižiūrėti, tvarkytis. Nu ir...darbų yra labai daug, visada judesyje. [17] Aš kadangi fiziškai labai daug dirbu, nes gyvenu nuosavame name ir to darbo visada yra iš tikrųjų.
	Pasivaikščiojimas	[1] Šiaip turime šunį biglę. Biglis yra judrus, jį reikia vedžioti. Tai aišku su bigliu vaikštau. Į darbą dažniausiai vyras atveža, bet pėsčia pareinu. [2] Bet aš mėgstu važinėti dviračiu, mėgstu tiesiog išeiti, vaikščioti. Turiu mažą anūką kaip tik dabar. Labai dažnai su dukra visada einam pasivaikščioti. [4] Iki 40 metų aktyviai gyvenau, o šiuo metu šiaurietiškos lazdos, mankštelė. [6] Žiema stengiuosi daugiau vaikščioti. [7] Laisvalaikis gal dabar ir nėra labai fiziškai aktyvus, bet stengiuosi eiti pasivaikščioti kiekvieną dieną. Kai šuo buvo, tai eidavau daug kilometrų. Dabar stengiuosi išeiti, nes netoli miško gyvenu. Į dieną 3-4 kilometrus visą laiką išeinu. [10] Ir kelionės, ir šiaurietiški ėjimai. Lazdas turiu ir keliauju, ir einu. [11] Labai daug vaikštau. Krepšinio nežaidžiu, kažkokių sporto šakų tai ne, bet vaikštau. [15] Turiu didelį šunį. Man laisvalaikis – pasivaikščiojimas su dideliu šunimi. Šiemet kojų skausmai riboja mano fizinę veiklą. Galiu vaikščioti, ir pažaisti, ir pabėgioti, bet nemėgstu vandens, nes nemoku plaukti.
	Laisvalaikis su šeimos nariais	[2] Mėgstu važinėti dviračiu, vaikščioti su anūku. Žiemą su šeima su rogėmis važinėti nuo kalniuko [14] Auginu sūnų, kuris fiziškai aktyvus. Tai kiekvieną dieną turiu kažką, tai su riedučiais, tai su dviračiu, tai krosą bėgi, tai vėl kažką.

Perkelta į 30 psl.

	Sportavimas laisvalaikiu	[1] Ir yra mokytojos, kurios lankosi Arenoje, kiek žinau, jos tikrai sportuoja. Su šiaurietiškom lazdom vaikšto. Yra tikrai moterys sportuojančios, reikia tik noro. [5] Stengiuosi į savaitę du kartus nueiti pasportuoti, jeigu nesergu. [6] Vasara minu dviratį, važiuoju maudytis, Esu iš judresnių. [14] Sportuoti mėgstu. Bėgiuju, einu į pilateso užsiėmimus du kartus per savaitę. [16] Buvau įsijungusi labai į sportą, vieni metai dabar esu taip apsilėidusi. Bet galvoju, gal vėl atnaujinsiu tą. Nes labai yra geras dalykas. Ir viskas kas yra blogai, uždarai duris ir ten palieki.
	Pasyvus laisvalaikis	[1] Man užtenka nueiti iki tvenkinio atsisėsti ant suoliuko ir stebėti antis. [2] Aš jau sakiau, aš nesu tas sportiškas žmogus. [4] Dabar į meną pasidaviau. [9] Mano laisvalaikis tikrai ne fiziškai aktyvus. Laisvalaikiu mėgstu skaityti. Manau nesu fiziškai aktyvi. [13] Aš nesu aktyvus. Aš esu ramus. Tapyba, skaitymas, meditacija, rytų filosofija.

3.2. Mokytojų nuomonė apie gautas kūno kultūros žinias ir tobulinimosi galimybes

Analizuojant pradinių klasių mokytojų profesinį rengimą pedagogus ruošiančiose ugdymo įstaigose, pastebima, kad daugumai mokytojų buvo suteikta pakankamai žinių ir kompetencijų vesti kūno kultūros pamokas. Be abejonės, dauguma mokytojų mokymo įstaigas baigė daugiau nei prieš 20 metų, kuomet vyravo visiškai kitokios ugdymo nuostatos. Visgi akivaizdu, jog daugiausia universitetai rengia mokytojus teoriniame lygmenyje. Todėl praktikoje mokytojui kyla iššūkis realizuoti įgytas žinias adaptuoti prie atitinkamos aplinkos.

Dauguma mokyklų sudaro sąlygas mokytojams tobulinti kvalifikacija, plėsti kompetencijų akiratį. Mokytojai savarankiškai renkasi tobulėjimo sritis. Tačiau nuo mokytojų asmeninio požiūrio priklauso, kurioje srityje jis nori tobulėti. Dažniausiai prioritetais pasirenkami kiti ugdomieji dalykai.

Mokytojai išreiškia nuogastavimą, kad trūksta pradinių klasių kūno kultūros seminarų ir atnaujintos metodinės literatūros. Dažniausiai yra organizuojami atskiri seminarai kūno kultūros mokytojams, bet nebūna išskirtas pradinių klasių mokinių kūno kultūros turinys.

Savišvieta yra pagrindinė priemonė plėsti akiratį. Mokytojams priimtinausi ir patogiausi žinių šaltiniai - internetas, televizija, bendradarbiavimas su kolegomis ar specialistais.

6 lentelė. Mokytojų nuomonė apie gautas kūno kultūros žinias ir tobulinimosi galimybes

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Mokytojų profesinis rengimas	Ugdymo įstaigų suteiktos žinios ir įgūdžiai	[1] Kadangi baigiau neakivaizdinį skyrių, tai katedroj tik tai ką reikėjo. Praktikos nereikėjo neakivaizdininkams. O po to atėjau į gimnaziją ir visus įgūdžius ką reikėjo, įgijau ten. Viską praktiškai, kadangi mokyklos direktorius pats buvo kūno kultūros mokytojas. [2] Sakykim per vidurį. [3]...tuo metu, manau, kad pakankamai. [5] Gal man ir pakankamai, nes pati buvau sportavusi. [6] Daugiausia įgijau Panevėžyje. Šiaulių Universitete neprisimenu kūno kultūros metodikos. [7] Pakankamai. Tada buvo gana stipri mūsų dėstytojai. Kūno kultūra buvo labai aktualu.

		<p>[8] Labai daug. Kadangi pati rankininkė buvau, tai sportavau pati ir ,aišku, kūno kultūros specialistai tikrai buvo geri. [9] Man atrodo kad pakankamai. Buvo ir bendra teorija, ir metodika. [10] Neakivaizdininkams nulis dėmesio buvo. Viena paskaita buvo, į salę susikvietė, pasėdėjom ir tiek žinių.[11] Pakankamai. Kadangi neakivaizdžiai mokiausi tai pakako, nes pats dirbi, supranti kokioje situacijoje esi. [12] Ne, nepakankamai, nes mokiausi neakivaizdžiai. [13] Žinių, manau, kad gavome užtektinai, nes dėstytojai kažkaip tai stengėsi [14] Tuo metu kada studijavau atrodė pakako, bet kuomet pradėjau dirbti, iš tikrųjų tų žinių trūko. Gal ne kiek žinių, kiek praktikos. Panevėžio konservatorijoje buvo didžiausia praktika, bet visvien to nepakako. [15] Tos informacijos buvo, bet viskas keičiasi. Nebuvo labai daug. Mokiausi neakivaizdžiai. [16] Iš tikrųjų esu baigusi dabartinę Marijampolės kolegiją ir žinių gavau daugiau Marijampolėje, negu Šiauliuose. Šiauliuose daugiau teorija. [17] Aš sakyčiau, kad praktikos tikrai užteko, nes turėjome rimtus dėstytojus. Teorijos gal šiek tiek trūko. [18] Kūno kultūros praktikos gavome daug, bet metodikos ne.</p>
	Kvalifikacijos kėlimas	<p>[1] Mokytojas turi galimybę pats pasirinkti, kurioje srityje jis nori tobulėti...Nuo mokytojo priklauso. Jei yra būtinybė, mokykla sudaro sąlygas. [2] Seminarai daugiausiai. Nu žinokit, tikrai nedaug. Gal kokie keturi, aš manau. [3] Ir siunčia į kursus ir kviečiam pas save. [7] Mes esame ne kūno kultūros, o pradinių klasių mokytojos. Mes daugiau žiūrime į visumą. [12] Kad mokykla organizuoja taip nėra, bet mes žiūrime pasiūlas seminarų arba patys ieškomės. [14] Tiesiog mes sekame kvalifikacijos renginių sąrašus ir pasirenkame patys mokytojai. [15] Mokykla tikrai neorganizuoja tokių kursų. Bet mes juos randame. [16] Kūno kultūros paskutiniu metu nebuvau jokiame seminare. [18] Nuo paties žmogaus priklauso, kiek tu domiesi. Kadangi mes olimpiniam festivalyje dalyvaujame, tai pats asmeniškai domiesi viskuo.</p>
Mokytojų savišvieta	Knygos	<p>[1]...o prieš kažkiek tai metų buvo knygos pagrinde ir kursai. [2] Šiaip turiu ,aišku, ir literatūros. [3]... remiamės daugiausia knygelėm, tuos rėmus vis vien pasižiūrim. [6] Savišvietai yra įvairiausių knygučių pasiskaitai Ivanovo laikų. [13] Ivanovo knygelėm naudojuosi, programomis. [14] Bibliotekoje yra tam tikras kiekis literatūros. [15] O jei trūksta kokių teorinių žinių pasieškome literatūros. [16] Ir tiesiog asmeniškai jeigu kas reikia ir knygelėse pasiskaitai, nes kai kas jau yra pasenę, kai kurie pratimai jau pavojingi vaikų sveikatai.</p>
	Internetas	<p>[1] O šiaip literatūros šiais laikais – internetas yra visagalis [2] Na, tiesiog renku iš kur, ką ir sudedu viską. Daugiau internete. [4] Informacija semiuosi iš interneto. [8] Dabar informacijos ieškau tinklalapiuose, yra nuotoliniai mokymai, galima susirasti. Dar nėra knygelių komplekso sukurto kūno kultūrai. [10] Grynai gaudau po visą Lietuvą, ieškau internete. [11] Savišvietai daug gerų dalykų yra, internete daug gali pamatyti.</p>

		[14] Internete ieškome informacijos, bibliotekoje yra tam tikras kiekis literatūros.
	Televizija	[5] Savišvietai televizija, pokalbiai su mokytojais tarpusavyje. [11] Kad ir sakykime „Drąsūs, stiprūs, vikrūs” per televizorių pasižiūriu, kad atsinaujinti. [12] Bet daugiausia ieškome tiesiog vaizdų, filmuotos medžiagos. [15] Savišvietai dažniausiai pasižiūrime video įrašus, „Drąsūs, stiprūs, vikrūs” pasižiūrime.
	Bendradarbiavimas su kolegomis	[1] Bet jeigu šalia yra specialistas, tai niekada nesigėdžiu paprašyti, prieiti pasakyti, gal parodykit. [2] Su kolegomis vat dalijamės patirtimi... [4] Konsultuojamės su mūsų fizinio lavinimo mokytojais. [5] Savišvietai televizija, pokalbiai su mokytojais tarpusavyje. [12] Mes čia turime labai geras kūno kultūros specialistes, kurios pačios mokykloje veda seminarus, veda aerobikos pamokas. [15] Kartas nuo karto važiuojame ir grįžusios pasidaliname savo patirtimi. [16] Mes pradinukės tarpusavyje dalinamės gerą darbo patirtimi. [17] Pirmiausia tai turime labai stiprų kūno kultūros mokytoją. Jis veda seminarus. Kviečiamos esame visada. Bendravimas tarp kolegių labai reikalingas
	Asmeninės patirties pritaikymas	[1] Dabar atsirenk, kas man tinka. [4] Kiek atsinešiau iš pedagoginės mokyklos, iš universiteto, kiek pati sportuoju, tai va tiek. [12] Pavyzdžiui aš pati sportuojanti, tai aš kažką iš savo ką pasportuoju pritaikau, pavyzdžiui tempimo, apšilimo pratimus.
Mokytojų profesinio rengimo trikdžiai	Finansiniai apribojimai	[11] Ko gero prasčiau nei su kitais dalykais. Mums to reikia, bet didelė problema yra finansavimas. Kadangi mokykla rizikuoja mėnesį, du mėnesius neišmokėti atlyginimų, tai mums tie dalykai yra ribojami. Ir tada mes renkamės per metus vieną, du seminarus.
	Seminarų trūkumas	[2] Nu žinokit, tikrai nedaug. [4] Seminarų praktiškai nėra, kiek dirbu nesu buvusi. Tik bendras vat toks vat, o grynai, kad kūno kultūros, tai nesu buvusi. [5] Dabar neatsimenu, kad būtų kažkokių seminarų ar mokymų, kas su kūno kultūra susiję. [6] Kūno kultūros seminare nesu buvusi. Tokio seminaro, kad būtų pradinių klasių kūno kultūros tai nematau. Bendruose pradinių klasių seminaruose neišskiria kūno kultūros. [8] Maždaug prieš 10 metų būdavo kursai organizuojami Vilniuje susiję su sveikatingumu, taip pat ir su kūno kultūra. Tris metus taip važinėčiau, kas tris mėnesiai į 2 dienų seminarą. [9] Kiek metų jau dirbu, tai tik praėjusią savaitę čia buvo seminaras. Šiaip tai išvis nei seminarų nebuvo. [12] Seminarų kūno kultūros tikrai mažai, pasiūla tikrai maža. Per tiek metų gal kokius tris kartus buvau. [13] Seminarai būna, ir pernai ir užpernai dalyvavome. Čia dabar tais naujais laikais tai du kartus teko sudalyvauti. O anksčiau net neprisimenu. [14] Kūno kultūros labai mažai seminarų. Mūsų kūno kultūros mokytoja vedė gal porą. Būna gal retkarčiais, bet tik kūno kultūros mokytojams, o jau pradinukams, kad konkrečiai būtų, tai mažai. [17] Šitoje mokykloje dirbu šešti metai, tai kūno kultūros seminarus tris turėjau.

	Prioritetų paskirstymas	[1] Šiuo momentu daugiau kvalifikuojosi kitais klausimais – ne kūno kultūros. [11] Ir tai daugiau nueina lietuvių kalbai, muzikai, nes norisi atsinaujinti, koncertus daryti. Kūno kultūra kenčia. [16] Atvirai lietuvių kalba, matematika, pasaulis, o kūno kultūra tai čia kaip kas mėgsta.
--	-------------------------	--

3.3. Mokytojų nuomonė apie sąlygas kūno kultūros ugdymui

Daugumos mokytojų nuomone, mokykloje esanti kūno kultūros ugdymo aplinka patenkinama. Sporto inventoriaus atlikti programoje išskeltus uždavinius pakanka. Tačiau daugelis jų norėtų papildyti inventoriaus sąrašą, kad pamokos būtų kuo įvairesnės ir įdomesnės vaikams.

Šios problemos sprendimui mokytojams pasitarnauja bendradarbiavimo kompetencija ir kūrybiškumas kuriant palankią ugdymo aplinką.

Tinkamam kūno kultūros pamokos vedimui yra svarbus laikas pamokų tvarkaraštyje. Mokytojai išskiria optimalų laiką pamokų tvarkaraštyje kūno kultūrai. Pirmoji pamoka, visų nuomone, būtų pati svarbiausia, nes vaikus padeda pažadinti, suaktyvinti mentalinei veiklai. Paskutinioji pamoka padėtų vaikams atsipalaiduoti, išsikrauti po ilgo sėdėjimo. Be to, mokytojams tektų mažesnė atsakomybė užtikrinti jų higieną, nes vaikai būna išleidžiami į namus.

Mokytojai dažniausiai yra ribojami kurti mokinio emocinį ir intelektualinį vystymąsi palaikančią kūno kultūros ugdymo aplinką. Tai riboja:

1. sporto bazės užimtumas,
2. mokytojų dalykininkų darbotvarkė,
3. vadovybės tiesioginis pamokų tvarkaraščio reguliavimas.

Išaiškėjo, kad finansinių rūpesčių turinčiose mokyklose nukenčia neformalus vaikų ugdymas. Vaikams nesukuriamos galimybės būti fiziškai aktyviais, sportuoti, socializuotis.

7 lentelė. Mokytojų nuomonė apie sąlygas kūno kultūros ugdymui

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Kūno kultūros ugdymo aplinka	Pratybų inventorius	[1] Per pamokas turime visas priemones. [2] Inventoriaus pakanka, [3] Mes ką norim, rašom, prašom, mokykla nuperka. [4] Bazė pas mus pakankamai turtinga. [5] Aš norėčiau, kad jų būtų daug daugiau. Ką nuperka, nėra kokybiška, nes kokybiškos priemonės brangios. Kitą kartą nori užsiimti su vaikais ir neturi tų priemonių. [7] Inventoriaus pagrindiniams dalykams užtenka. [8] Iš tikrųjų kai tenka bendrauti su kolegėmis, tai čia respublikos mastu yra didelė problema. [9] Visiškai praktiškai nėra. [10] Aišku, kad nepakanka. [11] Yra to inventoriaus, bet ne tiek kiek norėtume. [12] Paskutinius trejetą metų to inventoriaus turime ir jis yra papildomas. [13] Mūsų mokykloje užtenka, yra tokių dalykų, kuriuos gali naudoti ir naudoti. [14] Kadangi pas mus tų priemonių gana nemažai. [15] Inventoriaus šiek tiek turime.

		[16] Reikia pripažinti, kad čia yra trūkumas, bet dabar šiek tiek priemonių esame įsigiję. [17] Užtenka, tikrai aprūpinti mes esame. [18] Mes turime visko, ko reikia, nes mūsų mokykloje sportui skiriamas didelis dėmesys.
	Mokytojų kūrybiškumas kuriant ugdymo aplinką	[1] Kartais pačios susigalvojame ir naudojame parankines priemones. [7] Galvoji daug, nešiesi tokių papildomų, nes vaikams pirmoje antroje klasėje vien žaidimas daugiausia. Stengiuosi sugalvoti netradicinį žaidimą. [8] Esu susisukusi ritinėlius vaikams žaidimams mėtymui, panaudojami majonezo kibiriukai, vaikai kas kokį kamuoliuką turi. Tėveliai tunelį nupirko. [9] Šokdynes atsineša vaikai, paprašai ir vaikai atsineša. Naudojame netradicinius – laikraščius, popieriukai. [10] Amžina kūryba. [11] Žinoma, naudojame tą ką turime ir stengiamės apsieiti [12] Mes esame projektus rašę ir pirkę sportinį inventorių ir vaikų pėdutėm masažuoti, ir laikysenai gerinti. [17] Žiemai kai nuo kalnų einame važinėti, tai nebūtinai roges naudojame, tai savo ką sugalvoja jie atsineša, tai kartono plokštes, tai plastiko. [18] Mes neturime stadiono, bet mes turime puikų parką. Ir varžybos vyksta parke.
	Mokytojų bendradarbiavimas kuriant ugdymo aplinką	[3] Turime bendrą kambarėlį, kur sudėtas visas inventorių. [6] Pasidaliname priemonėmis. [15] Dabar sugalvojome naują strategiją, kad visos kas ką turi sunešam į bendrą dėžę, nes aišku, kiekviena klasė negali turėti 24 ar 12 kamuolių. [16] Dalindavomės, bet aišku galima sugalvoti ir padaryti daug daugiau.
Kūno kultūros ugdymo aplinkos kūrimo trikdžiai	Kūno kultūros pamokos vieta tvarkaraštyje	[2] Mano nuomone tai galėtų būti pirma pamoka arba paskutinės 4-5. Todėl, kad 2-3 pamokas vaikai būna labiausiai susikaupę – produktyvi pamoka. [4] Pirma kūno kultūra man yra pati geriausia. Kūno kultūra gerai, nes jie išsiblaško. Penkta pamoka man nelabai patinka, nes išsiaušina vaikai ir eina namo. [5] Šiaip man ryte labai patinka, nes jie dar būna tokie neatsibudę. Vaikams kaip rytinė mankšta. Gerai būna, kai gauni paskutinę pamoką. [6] Gal sunkiau būna pirmadienį pirmosios pamokos. [7] Pamokų laikas dėliojamas taip, kad skirtingom dienom būtų skirtinga vieta dienotvarkėje. [9] Man patinka trečia pamoka, ne po dviejų pirmų pamokų vaikai atsipalaiduoja, pajuda. O patogiaus – penkta, nes vaikai persirengia ir bėga namo. [10] Esu už tai, kad būtų pirma pamoka. [11] Pirma pamoka idealu todėl, kad vaikai prabunda labai gerai. Paskutinė gerai, nes vaikai jau būna pavargę ir jiems reikia pajudėti. [12] Labai gerai kai pirma ir dar pirmadienį pirma. Labai suaktyvina, nes pirmadieniais vaikai paprastai ateina mieguisti, išsiblaškę tokie. [13] Gal galėtų ir pirma būti, kadangi vaikai prieš pamokas dar būna tokie apsnūdę, tada jie išjudėtų, bet taip neišeina. [14] Mano nuomone, kūno kultūros pamoka turėtų būti antroje dienos dalyje, nes pirmos pamokos tokios daugiau darbingos. jei pirma pamoka, jie ateina sušilę, pavargę, darbingumas jų sumažėja, bet nelygu vaikui. [15] Jeigu vaikai yra tingūs, nesportiški, jiems gali būti kokia tik nori. O tiems, kurie yra labai judrūs, tai jiems visai yra gerai pirmos pamokos. Jie išsijudina. Paskutinės pamokos laukia jie tos kūno kultūros, jiems neįdomu visai

		[16] Ryte ateina vaikai mieguisti, kada jie prasimankština, tada jie būna žvalūs. [17] Pirmadienį pavyzdžiui norėčiau pirmos pamokos po savaitgalio išsiblaškyti, atsibudimui tiktų. Savaitgaliui jau kai jie būna pavargę, manau, būtų visai gerai penktą turėti, Trečiadienį kaip tik turime per vidurį- trečią- ir patenkinta esu, nes tarp tų stipriųjų pamokų –, lietuvių, anglų matematikos-labai gerai viduryje poilsiui. [18] Man visai netrukdo pirma pamoka. Aš nematau nei vienos pamokos blogos laike. Svarbu, kad vaikas nebūtų privalgęs. O taip, jeigu vidury, tai jis pailsi. Jeigu pradžioj – prabunda. Jeigu gale – vėlgi būna kaip relaksacija.
Sporto bazės užimtumas		[2] Neturime galimybės pasirinkti salės naudojimo laiką. [3] Turime problemų su sporto sale, todėl ne viską galime su vaikais atlikti. [9] Visų pirma sudeda kūno kultūros pamokas pagal salių užimtumą. [11] Pavalgius negalima sportuoti, bet būtent tada gauname sporto salę. Visvien kažkam tektų. [13] Ne visada mes galime vadovautis taip kaip reikia, mes turime prisitaikyti. [14] Labai reikia derintis pagal anglų kalbą, pagal muzikos, pagal tikyba ir kaip kūno kultūros mokytojai turi pamokas sporto salėje. [15] Turime derintis visos klasės, kad tilptų. Pradinukams būna skirta viena diena salėje. [17] Mes žiūrime, kad salė yra laisva.
Mokytojų dalykininkų tvarkaraštis		[1] Pamokos yra derinamos prie dalykininkų – anglų kalbos ir muzikos mokytojų. [6] Mokytojos derina su kitų dalykų specialistėmis. [8] Esu prižišta prie tvarkos, tai apriboja dalykininkai. [12] Tvarkaraštį vadovybė dėlioja dalykininkų ir tada mes derinamės pagal dalykininkus kada pateksime į sporto salę. [14] Labai reikia derintis pagal anglų kalbą, pagal muzikos, pagal tikyba ir kaip kūno kultūros mokytojai turi pamokas sporto salėje. [16] Turime derintis ir dalykinė sistema, ir mes.
Vadovybės įtaka tvarkaraščio rengimui.		[3] Tvarkaraštį sudarinėja mokyklos vadovybė. [4] Tvarkaraštis ne tada, kada tu nori. [9] Pamokas mums sudėlioja. [10] Kadangi pagal Valdorfo pedagogiką pirmos dvi yra pagrindinės ir negalime turėti kūno kultūros pamokos.
Finansiniai apribojimai		[7] Būrelio nevedu, nes nėra lėšų. [11] Pradinukams nėra neformalaus ugdymo pamokų.

3.4. Mokytojų požiūris į vaikų ir tėvų fizinį aktyvumą

Mokytojai išreiškia susirūpinimą blėstančiu vaikų fiziniu aktyvumu. Taip pat pastebi, kad vaikai kaskart yra fiziškai silpnesni, turi baimių atlikti vienokį ar kitokį pratimą. Tačiau mokykloje kūno kultūros pamokas dažniausiai vaikai mėgsta ir vertina kaip mėgiamiausią pamoką.

Mokytojai fizinio vaikų pasyvumo už mokyklos ribų priežastimis įvardina tėvų pasyvų požiūrį į fizinį aktyvumą, perdėtą rūpinimąsi vaiko saugumu, kompiuterinius žaidimus, ankstyvą atotrūkį nuo vaikystės malonumo – judėjimo. Tėvai, mokytojų manymu, kūno kultūros nelaiko svarbia vaikų vystymuisi ir prioritetais laiko mokymą skaityti, rašyti bei skaičiuoti. Manoma, kad

darbas išvargina tėvus ir jie jau nebesuinteresuoti aktyviai leisti laiką su vaikais. Tuo tarpu vaikai labai geidžia tėvų dalyvavimo bendroje veikloje. Mokytojai pastebi, kad vaikai patys įtraukia tėvus į mokykloje organizuojamus renginius. Tačiau tėvų šimtaprocentinio dalyvavimo sporto šventėse pasiekti neįmanoma. Socialinis statusas ir kūno kultūros vertės suvokimas sąlygoja tėvų, vaikų ir mokytojų bendradarbiavimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais.

8 lentelė. Mokytojų požiūris į vaikų ir tėvų fizinį aktyvumą

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Fizinio aktyvumo tendencijos	Sumenkęs vaikų fizinis aktyvumas už mokyklos ribų	[1] Manau, kad dabartiniai vaikai mažai būna lauke. [2] Fiziškai aktyvių gal koks 20 %. [3] Iš 20 vaikų 6 sportuoja. [4] Iš 14 vaikų 5 išvis nieko nelanko. Jie gali sau leisti nieko sau neveikti. [5] Trečdalis lanko būrelius. [6] Šiomet trečiokai yra silpni, žaidžia kaip antrokai. [8] Bet įvardinčiau, kad kaskart ateina vaikai fiziškai silpnesni. [9] Per ryto rato pokalbį iš 22 vaikų 9 pasisako, kad pavyzdžiui žiemą su tėvais išeina pasivaikščioti. [10] Kai kurie fiziškai aktyvūs. Juk vaikai dabar lauke nebūna. [11] 10 procentų gal nieko nelanko. Yra norinčių greičiau grįžti namo prie kompiuterio. [12] Gal 50 procentų būtų, kurie būrelius lanko. Bet praktiškai tiek nebesportuoja, kiek sportavo. [16] Pirmokai visada yra fiziškai aktyvūs. Jie yra judrūs, jie bėgioja, bet paskui jie sensta. Ketvirtokai būna labai pasenę.
	Vaikų požiūris į kūno kultūrą	[1] Paprastai vaikai mėgsta kūno kultūros pamokas. [2] Vaikai mėgsta kūno kultūros pamokas. [3] Ypatingai berniukai nori kūno kultūros pamokų. [4] Jie labai nori. Aš už tai, kad būtų dar viena kūno kultūros pamoka. [5] Minčių nėra, kad galima nedaryti, apkeisti. Kūno kultūros pamoka tai šventas reikalas. [6] Nori vaikai. [7] Kūno kultūra su užsidegimu, nori jie labai. Šventas dalykas kūno kultūra. [8] Vaikams ta pamoka patinka. [9] Vienintelė pamoka, kurios laukia. [10] Patinka, nors kuo toliau tuo mažiau. tarkim, jeigu lyginti kokie vaikai buvo prieš penkiolika metų ir dabar. [12] Mėgsta. [17] Pas mus tiesiog nesuvoktų, jei pasakyčiau, kad pavyzdžiui vat nebaigėme lietuvių kalbos, tai šiandien pabaikime, į kūno kultūros pamoką šiandien neisime.
	Tėvų požiūris į fizinį aktyvumą	[1] Manau, kad tėvai nėra labai aktyvūs. Kai kuriems tėveliams kilo nuostaba, kad kūno kultūra toks pats svarbus dalykas, kaip ir kiti. [2] Tėvai neklausia kokia kūno kultūros pažanga. [5] Jei tėvai patys domisi, tai ir vaikai susidomi būreliais. [6] Jei kas trupučiuką suskaudo, tai greitai tėvai rašo raštelį dėl prašymo nedaryti kūno kultūros. [7] Tėvai sako, kad vaikai ramiai prie kompiuterio sėdi, tai lai sau sėdi. Dabar kažkaip kitoks mąstymas tėvų. [9] Pusę per pusę priklauso nuo mokytojo ir tėvų. [14] Bet kai pakalbu su tėveliais, pusė mėgsta labiau pasėdėti kambaryje prie kompiuterio. [15] Jei mama, tėtis nelabai fiziškai juda, nėra fiziškai aktyvūs, ar ten turi daug darbų, pareina pavargę, tikrai ilsėtis nori, tai ir tie vaikai labiau sėdi prie kompiuterio. Aš tikrai galiu pasakyti, kad labai susiję su šeima. [16] Kitiems nelabai aktualu. Atvirai lietuvių kalba, matematika, pasaulis, o kūno kultūra tai čia kaip kas mėgsta.

Perkelta į 37 psl.

		[17] Aš turiu keletą vaikų, aš akivaizdžiai matau, kad sėdėsenos, stuburo problemos yra. Klasėje pataisai, ir klausimas - namie ar mato ar pataiso sėdėjimą prie televizoriaus ar prie kompiuterio.
Vaikų noras įtraukti tėvus į kūno kultūros renginius šventes		[2] Labai nori vaikai, kad tėvai įsitrauktų į bendrą aktyvią popamokinę sportinę veiklą. [5] Vaikai labai nori su tėvais, tai dažnai būna, kad patys suaktyvina jų dalyvavimą. [10] Vaikai ištempia tuos tėvus iš namų. [11] Esame darę ir vaikams labai patina bendros sporto šventės su tėvais. [12] Vaikai nori. [13] Nors vaikai labai nori, kad tėvai būtų [18] Labai. Bendruomenė įsitraukia, seniūnija. Po varžybų pasveikina, dėkoja, vaikams didelis stimulus.
Tėvų dalyvavimas kūno kultūros renginiuose		[6] Šventėse ypatingai dalyvauja tėveliai. [7] Mano klasėje šimtaprocentinis dalyvavimas. [8] Procentaliai 65-70 proc. tėvų įsitraukia. Vėlesnėse klasėse tas įsitraukimas mažėja. [9] Praėjusioje laidoje iš klasės kokie 70 procentų. Prie ežerų visur, estafetės, žaidimai visur su tėvais. [10] Įsitraukia praktiškai visi. [12] Mes visą laiką rašome padėkas vaikų tėveliams, dalyvavusiems šventėje. Bet sunku prisikviesti. [13] Gal 20 procentų būna, kadangi darbas, nėra galimybių. [14] Labai mažai – 10 procentų. Kai buvo ketvirtokai, buvo gal trečdalis. Priklauso iš kokių šeimų susirenka. Nedirba tėveliai, bet jie neįsitraukia. Pas mane daugiau klasėje vaikų iš rizikos šeimų, tai jie nelabai. [15] Mes turime aktyvių tėvų klubą. Nori tėvai tos fizinės veiklos. [16] Tiek kiek organizavome tėvai dalyvavo 100 procentu. [17] Bet kad labai aktyviai įsitrauktų tai ne – daugiau stebėtojai yra. Visada dalyvauja 80 procentų tėvų.

3.5. Mokytojų indėlio į fizinio aktyvumo skatinimą vertinimas

Mokytojai tvirtina, kad pastebi aktyvius bei pasyvius vaikus, bei siekia juos nukreipti tinkama tolimesnio fizinio vystymosi linkme. Labai judrius vaikus stengiamasi nukreipti į sporto būrelius. Tam tikslui mokytojos kviečiasi sporto būrelių trenerius, kalba su tėvais ir su vaikais. Tačiau išaiškėjo, kad tokių vaikų dažniausiai nukreipti į sportinę veiklą nereikia, nes jie patys susiranda arba tėvai juos jau būna nukreipę. Deja, išaiškėjo tendencija, kad pasyvių vaikų kalbomis į būrelius nepavyksta nukreipti. Taip pat neformalusis ugdymas menkai pritaikytas kaimo vaikams. Dalis mokytojų, veda neformalaus ugdymo būrelius ir į juos įtraukia savo klasės fiziškai neaktyvius vaikus bei kaimo vaikus iki autobuso atvykimo.

Fizinis aktyvumas skatinamas per bendras vaikų ir tėvų sportines veiklas. Bet mokyklose organizuojama labai mažai metinių sporto renginių. Mokytojai irgi retai propaguoja popamokinę klasės veiklą.

Dauguma mokytojų teigiamai vertina savo indėlį skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Jie mano gebantys vaikus sudominti organizuodami neformalaus ugdymo būrelius, įtraukdami tėvus į bendras sporto šventes, savo aktyviu laisvalaikiu rodydami pavyzdį. Tačiau fizinį aktyvumą skatinančios veiklos nėra pakankamai. Daugiausiai apsiribojama bendromis mokyklos

organizuojamomis šventėmis ir tik nedaugelis savo iniciatyva buria vaikus ir tėvus bendrai aktyviai veiklai. Retas mokytojas imasi iniciatyvos organizuoti išvykas į gamtą, baseiną ir pan. Tai priklauso nuo mokytojo asmeninio pomėgio aktyviai leisti laiką bei nuo mokyklos bendruomenės intereso.

9 lentelė. Mokytojų indėlio į fizinio aktyvumo skatinimą vertinimas

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Mokytojo indėlis skatinant vaikų fizinį aktyvumą	Vaikų įtraukimas į aktyvią popamokinę veiklą	[1] Pastebiu, jei vaikai judrūs, tai nukreipiu į vieną ar kitą sporto būrelį. [2] Metų pradžioje pasiūlau vaikams lankyti sporto būrelį ir įtraukiu ne tik norinčius, bet ir nejudrius vaikus. [7] Mes labai gerų rezultatų pasiekėme. Šiomet mano penktokai nukreipti į sporto mokyklą. Iš 18 į būrelį dauguma eina, kiek aš girdėjau. [8] 18 vaikų ir iš šitų vaikų penki užsiiminėjo sportine veikla. Labai domiuosi irgi išėjusiais vaikais. Dabar stalo tenisą pradėjo lankyti trys vaikai. Dabar dar daugiau užsiima sportine veikla. [9] Jų nereikia nukreipti. Pačiai kaip ir nereikia siūlyti, nes ateina iš sporto mokyklos. [10] Nukreipti jie. Mokykla užsikrėtusi imtynėmis. [11] Mes kviečiamės, ypatingai pirmoje klasėje, futbolo trenerį pakvietėm, kuris mums pravedė pamoką ir visi norėjo lankyti futbolą. [12] Tiesiog matau, kad ir vikrūs, ir judrūs, tai visada ir judriųjų žaidimų būrelis, kvadrato būrelis, ir visuose konkursuose, ir į varžybas važiuoja netgi su vyresnių mokinių mokytoja. [15] Daugiau kaip pusė lanko sporto būrelių, mokyklų. Mes pasakome kokia yra būrelių pasiūla ir jie visi patys užsirašo. [16] Tėveliai jau patys pasirūpina. Su kai kuriais tėveliais pasikalbame dėl to, kad vaikas netelpa savyje, jam reikia būtinai kažkur pajudėti. Čia su keliais tėveliais kalbėjau, kuriuos nukreipiau, o dauguma tėvelių man pasakė – mes mokytoja eisime. [17] Aš matau sportininką būsimą, vat tie ir lanko. [18] Mano galbūt išskirtinė klasė, iš 26 18 šokėjų yra. Mes esame trys metai sportiškiausia kaimo mokykla
	Fizinio aktyvumo skatinamas per bendras vaikų ir tėvų veiklas	[2] Su tėvais yra tradicija 4 klasėje – atsisveikinimas gamtoje, estafetės parke. [4] Organizuojame dvi šventes per metus – žiemą ir pavasarį. [5] Kartą per metus buvo tokios išvykos kartu su tėvais, su sportiniais pajudėjimais [6] Pavasarį darome. Ketvirtokų išleistuves suorganizavome prie ežero su estafetėmis ir žaidimais. [7] Patys sporto dienas, patys turistinį susiorganizuojame, pati į baseiną juos nuvežu, kai pati prie sporto, man tai patinka. [8] Mėginu ekskursijas daryti kartu su vaikais, kad užsiimtume sportine veikla. [11] Ne dažnai – vieną per metus. Tų renginių daug mokykloje, gal sporto švenčių ir mažiau. [12] Mes visada darome sporto šventę lapkričio mėnesį. [13] Yra vaikų-tėvų sporto diena. Tai bendras pradinėjų klasių renginys. [14] Sporto šventė būna du kartus per metus su tėveliais. [15] Mes darome sporto savaites, judėjimo pertraukų savaites, kur pajuda ne tik vaikai, bet ir mes patys į stadioną pabėgioti, pasivaikščioti išiname su vaikais per pertraukas [16] Mokykla daug organizuoja – ir sveikatingumo savaitės, ir bėgimas stadione. Visur 100 procentų mes pradinukai dalyvaujame. Paskui visokios varžybos kokios būna, „Judėk ir netingėk“, „Sportuoja tėtis ir mama, sportuoja mūs visa šeima“.

Perkelta į 39 psl.

Indėlio į fizinio aktyvumo skatinimą įsivertinimas	[3] Aš labai nededu pastangų, vaikai tiesiog nori. [4] Jei vaikas ateina į mokyklą ir jis nenori nei sportuoti, nei judėti, nei atsistoti, nei išeiti ir po pusės metų jis jau klausia, kada bus kūno kultūra. Tai sakyčiau, kad čia jau yra pažanga. [5] Vaikai mato, jaučia, kiek mokytoja pati juda, sportuoja, ar jai tai patinka. [7] Manau, kad labai. Girdėjau daug atgarsių iš tėvų. Nes jei pačiam mokytojui patinka ta veikla, labai vaikai užsikrečia. [8] Manau, kad taip. [10] Savaiame suprantama. [12] Kai atėjo į pirmą klasę, tai tokie kabliukai, susmukę. Dabar nei vieno nematau, kad sėdėtų sulinkęs. [14] Manau, kad nuo mokytojo ir priklauso kaip tas vaikas bus fiziškai aktyvus. [18] Kaip tik rašėme rašinį „Mano svajonė“, tai daug vaikų rašė, kad nori būti sportininkais.
--	--

3.6. Mokytojų nuomonė apie mokytojo vaidmenį kūno kultūros pamokoje

Pradinių klasių mokytojai vesdami kūno kultūros pamokas labiausiai rūpinasi vaikų saugumu. Dėl to svarbiausiais profesinės veiklos reikalavimais įvardija vaiko fiziologijos, vaiko sveikatos būklės išmanymą. O metodinės žinios pritaikomos gana kūrybiškai siekiant skatinti visų įsitraukimą į bendrą veiklą. Siekdamas užtikrinti saugumą mokytojas prisiima kontrolieriaus vaidmenį.

Dalis mokytojų teigia, kad konfliktų jų pamokose nebūna ir tai labai teigiamas reiškinys. Tačiau konfliktai dažnai pasitaiko sportinių žaidimų, estafečių metu, kur yra įtraukta visa klasė ir atsiskleidžia vaikų fizinių galių, įgūdžių netolygumai. Konfliktų valdyme taikomos psichosocialinės ir edukacinės intervencijos lavina savikontrolės įgūdžius. Viena paprasčiausių ir efektyviausių konfliktų valdymo priemonių bausmė – vaiko atskyrimas nuo grupės, individualus pokalbis. Taip vaikai mokomi įvertinti savo veiksmus ir prisiimti atsakomybę ir pripažinus klaidas vėl įsiliesti į bendrą veiklą.

Mokytojai kūno kultūros pamokoje skatina toleranciją ir bendradarbiavimą. Kuomet mėginama vaikams aiškinti apie kiekvieno individualybę, pagarbą varžovui, pagalbą silpnesniam. Visus nesklendumus siekiama išspręsti bendradarbiaujant.

Pamokose demokratiškumo principas atsiskleidžia nustatant žaidimo taisykles. Šiuo atveju mokytojas užima patarėjo, stebėtojo vaidmenį, o sprendimas priimamas kolegialiu vaikų pritarimu.

Kūno kultūros pamokoje sudaromos sąlygos atradimui ir pasirinkimui. Mokiniais suteikiama galimybė rinktis norimą veiklą, demonstruoti savo kūrybinius gebėjimus. Tačiau šis reiškinys propaguojamas ne dažnai. Pirmiausia siekiama pamokos tikslų ir programos reikalavimų.

10 lentelė. Mokytojų nuomonė apie mokytojo vaidmenį kūno kultūros pamokoje

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Mokytojų vaidmuo kūno kultūros pamokoje	Reikalavimai mokytojui kūno kultūros pamokoje	[2] Apie vaikų fizinį pasirengimą. Turėtų žinoti gydytojo išvadą, ar jis gali atlikti pilną fizinį krūvį. Žinios apie fizines galimybes, kokį krūvį galima duoti. [4] Parodyti pratimus. Vienas iš pagrindinių dalykų yra fiziologija. [5] Vaiko fiziologiją. Ką gali padaryti tokio amžiaus vaikai. Per kūno kultūros pamoką, aš įsivaizduoju, tas yra pagrindas [6] Pamokos dalis turi žinoti. Saugumas, na viskas. [7] Visa, ir metodiką, su vaikais bendravimą, pamokos organizavimas ir pati technika pratimų. [8] Pirmiausiai vaikų amžiaus tarpsnius, fizinis parengtumas, žiūrėti į sveikatos specialistų nurodymus. [9] Pirmiausia visą žmogaus fiziologiją, kad nesitraumuotų vaikas. [10] Nuo socialinės aplinkos, kur vaikas gyvena, kokie jo pasiekimai, pažinti vaikus pirmiausia. [11] Ko gero apie sveikatą turi išmanyti, nes kūno kultūra yra viena iš pamokų, kada vaikas gali susižeisti. [12] Pirmiausia vaiko sveikatą, vaiko amžiaus tarpsnius suprasti, vaiko sveikatą, fizinį pajėgumą, paskui visą metodiką, pamokos vedimą [13] Tai turbūt vaiko fiziologiją, kokie raumenys vystomi kuriais pratimais. [14] Reikalavimus visus, kad vaikas nesusižeistų, pamokos struktūra, įgyvendinti visas dalis. Ko aš bijau, kad atliekant pratimus juos reikia daryti tiksliai ir lėtai, kad vaikas nesusižeistų. [15] Turėtų būti susipažinęs su vaikų fiziologija, psichologija ir kad nepažeisti, kad nesužaloti. [16] Pirmiausia pamokos struktūrą, žinoti vaiko fizines galias, sveikatą vaiko žinoti, žinoti kažkiek šeimą. [17] Išmanyti vaiko anatomiją, nes būna visokių bėdų. Būti greitos reakcijos, kaitalioji veiklą. Ir aišku metodologinių žinių. [18] Pirmiausia vaiko vystymąsi ir metodiką. Apie patį vaiką turi žinoti viską. Sveikatą labai svarbu žinoti.
	Psichosocialinės ir edukacinės intervencijos valdant konfliktus	[1] Jei pasitaiko mažiausia konfliktinė situacija turi nukreipti vaikus kitai veiklai. Turi laikytis taisyklių ir vaikus nukreipti. [2] Stabdau žaidimą ir mes visi aiškinamės, kas atsitiko. Vaikai išsako nuomonę. Jei dauguma išsako nuomonę, tai kaltasis turi atsiprašyti. Bandome paaiškinti, kad taip elgtis negalima ir tęsiame žaidimą toliau. [4] Yra tam tikros taisyklės, kurių turi laikytis mokytojai ir mokiniai. Jas nustatome kartu su vaikais ir susitariame per pirmąjį mėnesį. [7] Aš esu reikli gan. Jiems būdavo didžiausia bausmė per kūno kultūrą atsisėsti, nedalyvauti kažkokioje veikloje ir viskas labai lengvai išgaruodavo. Taikydavo griežtas nuobaudas. [9] Jei sakykime estafetėje laimėjusi komanda pasijuokia iš pralaimėjusios, kas dažnai pasitaiko, tada nuimu tašką ir perduodu tai. [16] Rėkimas niekada nepadeda. Tai turi būti draugiškas tarpusavio bendravimas. [17] Na, jei matau, kad vaikas nesivaldo tiesiog jau sodinu pailsėti. Trečioje klasėje vaikams draugiškai dar neišėina, įsikišu aš.

Perkelta į 41 psl.

	Tolerancijos ir bendradarbiavimo skatinimas	[4] Dažniausiai einu už silpnesnį. Aš pasakau, kad jam blogiau sekasi, duokime jam pabandyti. [5] Vaikams aiškini, kad ne esmė ar pirmas, ar paskutinis atbėgi, esmė, kad stengiesi daryti. [7] Sakydavai gink dieve nežeminti. [8] Aš vaikams paaiškinu, kad tai yra individualiai, vienas tiek gali padaryti, kitas – tiek. Stengiuosi išvengti rungtyniavimo. [10] Per kūno kultūros pamokas yra susitarimai, susitariame, kad norint išspręsti kažkokią problemą, reikia nusiteikti ramiai ir reikia mokėti pralaimėti, laimėti, išsiskaičiuoti. [12] Duodu teisėjauti tokiam berniukui iš remtinės šeimos. Duodu užsikabinti, jis toks teisingas. [14] Tada sprendžiam tą reikalą gražiai. Kalbame daug, kad sporte ir būna taip, kad susižeidžia. Kad pakentėti, ar paguosti, ar padrąsinti. [18]. Jie labai demokratiškai išsprendžia. Pas mus nėra konfliktų, nėra patyčių.
	Demokratiškumo principų taikymas	[1] Kada mes nesutariame, mes balsuojame be jokių piktumų. [8] Taisyklės esame nusistatę rugsėjo mėnesį. Vaikai patys pasako, kodėl jų reikia laikyti, kokie saugūs atstumai turi būti, tada žaidžiant žaidimus, jei susitariam, kad nepaliesime vienas kito, jie taip ir turi laikyti. [11] Pavyzdžiui norime kažką tai žaisti ir reikia išrinkti vieną vaiką, tai niekada neišrenka nei mokytoja, nei vaikai. Visada yra skaičiuoklė. [13] Rikiuotėje būna, kai ne savo vietoje atsistoja, tai perstato vieni kitus. Man nereikia. [15] Rezervinėse pamokose mes galime tartis, ieškoti bendros veiklos visiems patinkančios. [18] Aš nesikišu į jų konfliktą. Aš palaukiu leidžiu jiems išsispęsti.
	Sudaromos sąlygos atradimui ir pasirinkimui	[2] Leidžiu vaikams patiems praveisti pamoką. [3] 10 pamokos minučių suteikiu vaikams daryti tai ką nori. [4] Būna tokių pamokų, kad ruošiasi savarankiškai pamokoms patys. [6] Pajvairinimui vaikams sakau, ką šiandien norėsite. [7] Darydavome taip, kad visa pamoka būdavo laisva, leisdavau rinktis veiklą, kokią jie nori. [8] Žaidimus leidžiu rinktis. [10] Aišku trečiokai ketvirtokai gali ir patys pasiskirstyti. [12] Taip, judriuosius žaidimus kokius žaisime dažnai leidžiu. Estafetės irgi įvairios yra, klausiu kokias norite. [16] Bet aukštesnėse klasėse taip – berniukai viena, mergaitės kitą. Leidžiu pasirinkti, šiandien kas ką.

3.7. Mokytojų požiūris į mokinių kūno kultūros pasiekimų ir pažangos vertinimą

Beveik visi mokytojai atlieka vienokį ar kitokį mokinių kūno kultūros pažangos vertinimą. Daugelis mokytojų vadovaujasi Švietimo ir mokslo ministerijos nustatytomis gairėmis, kuomet mokinių pažanga vertinami kokybine skale ir pažymiai nėra rašomi.

Nei viena mokykla nėra nustaciusi mokytojams reikalavimų taikyti fizinio vystymosi diagnostines priemones, tačiau mokytojai savo nuožiūra atlieka tam tikrą diagnostiką. Retas mokytojas grindžia testus konkrečiais literatūros šaltiniais, tad tikėtina, kad šioje srityje jiems trūksta žinių. Dalis mokytojų prisimena Lietuvos kūno kultūros ženklo programą 8-11 m. vaikams "Augti ir stiprėti". Mokytojų nuomone, ji buvo labai naudinga ir vaikams, ir mokytojams, nes

motyvavo vaikus lavėti. Kiekybinio vertinimo sistemą mokytojai susikuria pagal savo suvokimą ir rezultatus viešina tik vaikams bei tėvams.

Rodikliai yra aptariami su vaikais ir tėvais individualiai, tačiau nėra akcentuojama jų svarba vaikų vystymuisi. Mokytojų žodžiais, rodikliai yra aktualūs tik tiems tėvams, kurie patys yra fiziškai aktyvūs ir skatina vaikus sportuoti. Tačiau kūno kultūros pažanga tėvams nėra tokia svarbi kaip rašymo, skaitymo ir matematikos įgūdžiai.

11 lentelė. Mokytojų požiūris į mokinių kūno kultūros pasiekimų ir pažangos vertinimą

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Kūno kultūros pasiekimų ir pažangos vertinimas	Ideografinis mokinių pasiekimų vertinimas	[1] Pildome TAMO dienyną, kur rašome tik kokybinę išraišką – puikiai, gerai, reikia pasistengti ir t.t. [2] Fiksuoju kas pusmetį, kaip tam vaikui sekasi, ar geriau, ar blogiau. Pildau TAMO. [4] Yra TAMO dienynas, kur galiu pastabas rašyti [6] Tik žodiniu būdu, kaip pasikeitęs. Darome kiekvieno vaiko aprašus. Yra parašyta, kiek pažengė, ką sugeba daryti. [9] Kalbamės pusmečio ir metų aptarimuose, ar padarė pažangą, ką mokėsi ir kaip sekėsi, ką bandėme daryti. Ne visiems išeina tie dalykai, jeigu vaikas stengiasi, tai visvien jis daro bent minimalią pažangą [12] Elektroniniame dienyne tiesiog aprašome vaiko pasiekimus ir tėvai gauna informaciją apie kokią temą einame. Vaikai parsineša aplankalus, tėvai mato kokie jo pasiekimai. [15] Mes rašome į dienyną įvertinimus žodinius, kadangi pažymių nėra. [16] Pasižymiu, ar dar tobulinti reikia, ar pavyko, ar geba atlikti. [17] Pagaliau pasiekimų knygoje įrašą padarome.
	Pasyvus mokyklos vadovybės požiūris į kiekybinį vertinimą	[1] Griežto nurodymo iš mokyklos nėra. Mokytojas pats pasirenka vertinimo sistemą. [4] Mokykla nereikalauja. [8] Mokykla nereikalauja.
	Neformalus mokinių pasiekimų ir pažangos kiekybinis vertinimas	[1] Pasiekimų knygelių neturime, jei tik pačios esame pasidariusius. Naudojuosi mokytojams išleista literatūra, kur yra šoklumo, greitumo testas. Pati pasidarau. [2] Ne. [3] Darome palygimus. Jėgą, greitį, vikrumą, šokam į toli, kamuoliuką metame, bėgame, įtraukiame riedučius. Informacija laikoma tik sau. [4] Dabar jau nebefiksuoju. Anksčiau buvo normos. Su praeita laida nebedariau ir dabar nežinau, ar naudosis. Kur panaudosime tuos duomenis? Kam daryti darbą, jei jo niekur nepritaikysi? [5] Dabar tokių net literatūroje nėra. Nei mes mokėmės, nei buvo akcentuota, kiek pagal amžiaus tarpsnį jis turi įveikti distanciją, kiek nušokti, atsispaudimų, atsilenkimų padaryti. [6] Testų nėra. [7] Visada matuodavau su chronometru, lyginau ar pažanga padaryta ir bėgime. Rašydavausi, nes vaikus reikėdavo atsirinkti. Ištvėrmės bėgimas būdavo, šuolis į toli. [8] Sau fiksuoju. Tokia buvo programa „Augti ir siekti“ ir ten yra fizinio parengtumo testai. Tai šitais aš remiuosi dėl savęs. [9] Pirmoje klasėje tai tikrai ne. Bėgimą, šuolį į toli.

Perkelta į 43 psl.

		<p>[10] Aš pasidarau šaudyklinį bėgimą ir šuolį į tolį iš vietos kiekvienais metais pradžioje pabaigoje. Rodikliai niekam neaktualūs, tik man ir vaikams. [11] Dabar tai jau ne. Na aišku rudeniniai kažkokie tai prabėgimai, šuolis į tolį, šuolis į aukštį, pavasariniai tokie pat. Bet man patikdavo. Gal prieš kokius penkis metus mes dalyvavome gan ilgai „Augti ir stiprėti“, buvo toks ženklelis. Dabar nežinau ar yra. [12] Testų neturime. Bet fiksuoti fiksuojame. Mes gal ir juokingai kai ką fiksuojame. Na kamuoliuką pavyzdžiui metam į taikinį. Šuolį iš vietos. Paskui klasę padalinu į dvi dalis, mėto į krepšį ir skaičiuoja, kiek kartų į krepšį pataikė. Jie aplankuose turi užfiksuotus rezultatus. [13] Bėgimas, greitis, šuolis. Pirmoje klasėje tai faktiškai nėra. Ketvirtoje. Tokių kaip lentelių aš nedarau. Šiaip dėl savęs pasidarai pasižiūri. [14] Šuolis į tolį, šaudyklinis bėgimas. Fiksuoju pas save žurnale ir rašau tėveliams į dienyną. Pirmas buvo spalį patikrinimas, paskui vasarį. Rašau ar pagerėjo, ar dar treniruosisimės [15] Periodiškai tai darome. Užsirašome bėgimo rezultatus, šuolį į tolį iš vietos, šuolį į tolį išibėgėjus. Naudojamės parengtomis metodikomis. Duomenis tik sau į juodą sąsiuvinuką susirašome, tam kad turėtume parašyti vaikams įvertinimus. [16] Aš tokių diagnostinių testų neturiu. Diagnostinių testų kaip ir nėra. [17] Seniau esu dirbusi mokykloje, kur griežtai pagal lenteles žiūrėdavome. Dabar tai nėra to sekimo, aptarimo. [18] Aš turiu savo galvoje, popieriuje neturiu to. Kitos mokytojos daro tuos testus „Moki ir augi“, yra viena mokytoja, kuri daro šitą. Aš nematau tikslo gaišti laiko.</p>
Tėvų požiūris į kūno kultūros vertinimo informaciją	Pasyvus tėvų požiūris	<p>[2] Ne visus tėvus pasiekia ta informacija. Tėvai neklausia kokia kūno kultūros pažanga. [5] Su tėvais, kad ir bendrauji, tėvai sako „tai jis nenori, tai jam neįdomu“.[11] Mes kalbame su tėvais, bet tėvai nelabai kontroliuoja. [14] Kurie klauso tie išiklauso, o kiti numoja ranka.[16] Kitiem nelabai aktualu.</p>
	Aktyvus tėvų domėjimasis	<p>[4] Tėvai klauso. [5] Kurių tėvų vaikai neturi problemų, ta informacija pasiekia ausis, o kas turi problemų, galvytę palinkčioja tuo ir baigiasi. Kas domisi, tai domisi iš karto. [9] Tėvus supažindinu. Kai kuriems tėvams aktualu. [14] Tėveliai nori žinoti, kokią pažangą vaikai padarė. Tėvams manau, kad įdomu, prisijungimai yra prie dienyno, aš matau, kad jie stebi. [16] Kiti tėveliai tikrai reaguoja, pasimoko namuose, kokį lanką nuperka. [17] Kadangi klasę turiu gerą ir tėvai domisi mokinių gebėjimais ir žiniom. Ir pasiekimų knygoje įrašai perskaitomi, ir dažnai skambučių sulaukiu. Nepasakyčiau, kad tėvai nesidomintys [18] Tėvai labai domisi, dalyvauja renginiuose. Tėvai padeda, jei kokių priemonių reikia ar kas.</p>

3.8. Mokytojų požiūris į vaikų sveikos gyvensenos ugdymą

Sveiką gyvenseną daugelis mokytojų integruoja į įvairius dalykus. Ugdymas daugiausiai vyksta teoriniame lygmenyje. Labiausiai akcentuojama mityba, higiena. Tačiau internalizaciją yra sunku pasiekti, nes daugelis šio amžiaus vaikų ypatingai mėgsta kopijuoti suaugusiuosius ir, ypač, šeimos aplinką.

Grūdinimasis yra aktuali sveikos gyvensenos skatinimo tema. Mokytojai dažniausiai naudoja teorines skatinimo priemones bei taiko grūdinimosi oru metodą.

Rytinių mankštų mokytojai mokykloje neorganizuoja, tačiau skatina jas daryti namuose. Teoriškai aiškinama mankštos nauda, rodomi įvairūs pratimėliai, vaikai ir patys kuria bei demonstruoja rytinės mankštos elementus.

Tėvus sveikos gyvensenos, grūdinimosi klausimais mokytojai stengiasi reguliariai šviesti. Vėlgi, tai pirmiausia vykdoma teoriniame lygmenyje. Ne visus tėvus informacija pasiekia ir ne su visais nuomonė sutampa. Todėl mokytojai, mokyklos aplinkoje būdami atsakingi už fizinį vaikų saugumą, naudoja minimalias priemones ugdant sveiką gyvenseną, grūdinimąsi. Ir šių vertybių internalizaciją patiki arba perleidžia tėvams.

Sveikos gyvensenos skiepijimas mokytojams atrodo sunkiai pasiekiamas be tėvų bendradarbiavimo. Įpročio daryti mankštą nepavyksta įskiepyti, nes didžiąja dalimi tai priklauso nuo šeimos indėlio. Šeimose nėra tokių tradicijų, tėvai nori ilgiau pamiegoti, pailsėti, skuba į darbą. Mokytojai pastebi padažnėjusį vaikų sergamumą, tėvų nuolaidžiavimą vaikams, jų lepinimą. Kūno kultūros vertybių įsisavinimas gali tapti savastimi tik kuomet mokytojai patys taps pavyzdžiu ir tokiu būdu uždegs ne tik vaikų norą, bet ir užsitarnaus tėvų pasitikėjimą.

12 lentelė. Mokytojų požiūris į vaikų sveikos gyvensenos ugdymą

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Sveikos gyvensenos ugdymo nuostatos	Integruotas sveikos gyvensenos ugdymas	[1] Daugiau teoriniame lygmenyje. Pirmiausia integruota su kitais dalykais apie mitybą, žalingais įpročiais, dantų priežiūra. [3] Turime klasės valandėles, kur kalbame apie mitybą, judėjimą. [5] Kalbam apie maistą, apie vandenį, kiek valgyti, ką valgyti, kada miegoti ir kiek miegoti reikia. Kalbame per daug pamokų, nes galime integruoti per visus dalykus. [7] Pirmiausia mityba, kalbame apie čipsus, koka kolas. [8] Pradžiai pokalbiai su sesele apie sveiką gyvenseną, kvėpavimą, širdies veiklą. [11] Daug integruojame. [12] Sveika gyvensena pas mus yra integruota į mokomuosius dalykus. [14] Gal daugiau tai yra teorijos ribose. Ir apie grūdinimąsi kalbam ir apie maitinimąsi kalbam, ir prieš alkoholį, prieš narkotikus. Sveikos gyvensenos mes šiaip integruojame į visą veiklą. [15] Mes darome projektus klasėje „švara, mityba, higiena, judėjimas“. [16] Apie mitybą daugiausia kalbame. [18] Šnekame apie viską, apie grūdinimąsi, rūkymo žalą, maitinimą. Yra gamtos pažinimo pamokos
	Grūdinimosi ugdymas teoriniame lygmenyje.	[1] Naudoju filmukus, vyksta propagavimas, bet tik teoriniame lygmenyje. [2] Kalbame su tėvais ir su vaikais. Aiškinamės, kodėl sveika sportuoti, kas bus jei būsi fiziškai neužgrūdintas. [5] Su vaikais pašnekam, bet praktiškai sąlygos nepritaikytos [6] Daugiau sakyčiau teoriškai.

Perkelta į 44 psl.

		[8] Ir tada kalba vyksta apie viską, kaip saulė, oras veikia, viską apkalbame. Šiaip neverčiu vaikų. [10] Kiekvieną savaitę turiu pokalbių valandėlę, susėdame, pasišnekame kartais filmuotą medžiagą parodau, įvairius pratimus. [11] Grūdinimasis tik teoriniame lygmenyje. [12] O apie asmens higieną kai kalbame, tai apie grūdinimąsi vandeniu, kad praustis. [14] Su vaikais mes daugiau kalbame. [15] Tai daro mūsų sveikatos priežiūros specialistė. Ji veda paskaitas. [16] Praktiškai gal nieko
Praktikuojamas grūdinimasis oru		[4] Žiūrint koks oras lauke, einame su vaikais su rogutėmis ant kalniuko. [5] Kada tik galime visą laiką einame į lauką. [7] Dažnai žiemą per šalčius eidavome į mišką. Sniego karą žaidžiame pastoviai. Voliojamės po sniegą kiek mes norime. Visada stengiuosi su vaikais pamokas vesti lauke. [8] Jei nedėkingas oras, mes esame salėse, jei gražus – keičiame aprangą ir lauke darome. [12] Stengiamės eiti per kūno kultūros pamokas į kiemą, į gamtą. [13] Daleiskime, kai yra pamokėlė žiemą kai šalta lauke, tai su paltuku gali išeiti, o šiaip tai paskui labai serga vaikai. [14] Pavasarį atšyla, einame į lauką sportuoti, žiemą einame taip pat.
Rytinės mankštos nebuvimas mokykloje		[2] Ne. [3] Ne. Nebent atskiros šeimos. [4] Ne. [6] Mankštos nėra kiekvieną rytą, tik per kūno kultūros pamokas. [7] Darome mankštas, bet taip sąžiningai kiekvieną dieną turbūt, kad ne. [9] Mankšta neatliekama. [12] Buvo metas, kada atlikinėjome, bet šiuo metu ne. [14] Iš ryto ne. [15] Rytis ne [17] Rytinių ne. Bet būna judrioji savaitė, tai kiekvieną dieną susirenka visų klasių mokiniai. [18] Ryte jau jie salėje mankštinasi savarankiškai per judriuosius žaidimus
Rytinė mankštos nepropagavimas šeimoje		[4] Kai kas daro, bet ne dauguma. [6] Kai kurie vaikai daro namuose. Kadangi šeimoje nėra tradicijos, tai ir nevyksta mankšta. [7] Per susirinkimą sakiau apie mankštos svarbą, bet manau, kad koks dešimtadalį tą atlieka. [8] Yra vaikų kurių tėvai ir vaikai daro ryto mankštą, bet labai mažai, gal koks 10 procentų. [9] Dėl mankštos namuose aš negarantuojau. [13] Kai kurie daro, bet ne visi. Gal bus 20 procentų kurie daro. [16] Skatinu, kad vaikai mankštą darytų rytmetinę. Yra vienas kitas kuris daro tą mankštelę. Nuo šeimos priklauso, nes tėtis mankštinasi, mama mankštinasi.
Reguliarus tėvų švietimas kūno kultūros temomis		[1] Kartą per savaitę su tėvais vedu individualius pokalbius. Pats svarbiausias pasitarimas rugsėjį, kai sužinome iš gydytojo, kokia jo sveikatos grupė ir kaip atsižvelgti į jo fizinį lavinimą. Tarkime pati pastebėjau, kad vaikui yra sunku bėgti, pasirodė keista, kad jis taip juda. Pradėjau rekomenduoti, kad reikia kreiptis pas vaikų gydytoją. [2] Per tėvų susirinkimus visada sakau tėvams, kad vaikas parėjęs iš mokyklos negali pulti ruošti namų darbų. Būtina vaikui, jei blogas oras, nors valandą namuose pavaikščioti. [4] Tėvams sakau, kad reiktų išeiti pasivaikščioti į lauką. Tėvai klauso. [5] Jei matome, kad mažai vaikai juda, yra fiziškai silpnas, tada tėvų klausiu, kaip dažnai jis į lauką išeina, kiek laiko skiria judėjimui, buvimui su draugais. [7] Pastoviai akcentavau apie kompiuterius, daviau medžiagos. [8] Aš akcentuotų, kad vaikas judėtų, stengtųsi taisyklingai judėti, pastoviai judėti.

		Daugiau akcentuojama, kad čia būtų judėjimas, kad pasivaikščiotu, kad kartu pabėgiotu. Sakau, ką mes veikiame per kūno kultūros pamokas, kad nesame sporto būrelis, kad turėtume siekti kažkokio tai rezultato. Pasitarimuose dalyvauja medicinos seselė. [11] Tėvams sakome reikalavimus kūno kultūros pamokai, apie buvimą gryname ore, žaidimą kompiuteriais. [14] Sveikos gyvensenos individualiai visada aptariu. Susitinkame su tėveliais po pusmečio individualiai. Aptariame, jeigu serga, kodėl serga, gal reikėtų daugiau į lauką išbėgti, gal daugiau pažaisiti su draugais, pasigrūdinti, prasiventiliuotų plaučiai. Rugsėjo mėnesį, kada būna įvadinis susirinkimas apie sveiką gyvenseną, apie mankštą, apie grūdinimąsi visada pakalbam.
Tėvų nuolaidžiavimas vaikams		[3] Sakau tėvams, kad jie nenuolaidžiautų. [4] Aktualiausia tema yra vaikų atvežimas į mokyklą ir parvežimas. [6] Tėveliai labai dabar bijo. Kad vaikams reikia išeiti į lauką kyla daug problemų. Kad pavargsta ir jautrūs labai. Jei kas truputiuką suskaudo, tai greitai tėvai rašo raštelį dėl prašymo nedaryti kūno kultūros. [8] Šiaip tėvai vaikus prisaugo. [10] Dviejų mergaičių mamos per jėgą prašo, raštelius rašo, tai serga, tai negali. Pagal įprotį tie vaikai ateina it sako, kad nepasiruošė, kad skauda, įprato, kad raštelis būtų, kad sergu, kaip išvengti to sportavimo [14] Žiūrint iš kokių šeimų vaikai ateina. Tėvai ne visada noriai, bet stengiuosi susitarti. Jei einame žiemą į lauką visada perspėjami tėveliai.
Šeimos įtaka sveikos gyvensenos ugdymui		[3] Mokykloje atrodo kalbame, bet šeima yra viskas. [7] Tėvai sako, kad vaikai ramiai prie kompiuterio sėdi, tai lai sau sėdi. Dabar kažkaip kitoks mąstymas tėvų. [16] Jei vienas mokytojas stengsis vertybes skiepyti, tai nieko nebus. Aš visada tėvams sakau: "aš nepadarysiu tiek, kiek mes galime padaryti kartu".
Sveikos gyvensenos ugdymo priklausomybė nuo tinkamo pavyzdžio		[17] Esu sakiusi ir tėvams. Tėvai gerai žiūri į grūdinimąsi. Mūsų direktorius yra sveikuolis, ruonis, maudosi... Bet gal direktoriaus asmeninis pavyzdys, nes visur dalyvauja. Ir tėvai aišku mato, pritaria ir problemų nekyla pas mus.

3.9. Mokytojų savęs įsivertinimas kūno kultūros pamokoje

Didžioji dalis mokytojų kūno kultūros pamokoje jaučiasi laisvai, nes jiems tai patinka. Pamokoje tiek mokytojai, tiek mokiniai atsipalaiduoja. Išaiškėjo, kad labiausiai kūno kultūros pamoka patinka fiziškai aktyviems mokytojams. Jei kūno kultūra nėra tapusi svarbia disciplina vaikystėje, tai atsispindi ir mokytojų profesinėje veikloje.

Mokytojai vertina, kad jiems pakanka dalykinių kompetencijų vesti kūno kultūros pamokas, nes pradinėse klasėse nėra nieko sudėtingo. Todėl mokytojai dalyvauja ir atlieka pratimus kartu su vaikais.

Pažymėtina, kad kūno kultūros pamokoje mokytojų dalykines kompetencijas riboja amžius ir sveikatos būklė. Todėl vengiama demonstruoti gimnastikos ar kitų sudėtingų pratimų.

Tačiau tą problemą mokytojai sprendžia pasitelkdami bendradarbiavimo kompetencijas, t.y. surasdami gabesnius vaikus atlikti demonstranto vaidmenį arba kreipdamiesi į kūno kultūros specialistus.

Mokytojai, atskleiddami savo stipriąsias puses vedant kūno kultūros pamoką, daugiausiai paminėjo gebėjimą valdyti klasę. Tai pasiekama bendravimo, lankstumo, kūrybiškumo, meilės vaikams, asmeninio pavyzdžio dėka.

Vedant kūno kultūros pamokas sunkumų kyla dėl naujausios teorinės informacijos trūkumo. Sunku įrodyti vaikui, kad reikia naudoti tinkamą aprangą, nukreipti vaikus darbui, vykdyti vaikų kontrolę pamokos metu ir užtikrinti saugumą, integruoti vaikus su specialiaisiais poreikiais. Dalis mokytojų pabrėžia, kad jų amžiuje mokytojui jau reikėtų mėgautis pensija, nes negeba demonstruoti tam tikrus pratimus. Taip pat mokytojams patiems ne visi programose nurodyti pratimai patinka. Todėl nesikoncentruojama į jų atlikimą, o renkamas daugiau asmeniškai patinkanti veikla. Yra mokytojų, manančių, kad kūno kultūros pamokas būtų tikslinga vesti tą veiklą išmanantiems specialistams – sportininkams, treneriams ar medikams.

13 lentelė. Mokytojų savęs įsivertinimas kūno kultūros pamokoje

Kategorija	Subkategorija	Pagrindžiantys teiginiai
Mokytojas kūno kultūros pamokoje	Mokytojų pozityvi savijauta kūno kultūros pamokoje	[1] Pats dalykas man patinka, nes atitinka mano temperamentą. [2] Gerai jaučiuosi. Vaikai jaučia, kad man patinka. [5] Jaučiuosi kaip žuvis vandenyje. Nėra man kūno kultūros pamoka ar siaubas, ar įsitempimas. Ir vaikai atsipalaiduoja, ir aš atsipalaiduoju. [6] Gerai jaučiuosi. Džiaugsmo kūno kultūros pamokos nesuteikia. [7] Patinka labai. Aš ir pati sporto mokykloje mokiausi. [8] Jaučiuosi labai gerai, nes pačiai patinka ir vaikai labai gerai jaučiasi. [10] Kaip žuvis vandenyje. [11] Jaučiuosi puikiai. Nei persirengti nei pasiruošti man įtampos nėra. Rūpesčių neturiu. [12] Gerai, aš pati aktyvi. [14] Labai gerai, patinka. Jaučiuosi gerai, man patinka ir sekasi [15] Pakankamai gerai [16] Visai neseniai pati sportavau, lankiau sporto salę. Aš tikrai žinau, kad sportas žmogaus savijauta tikrai pagerina. Gerai jaučiuosi. [17] Gerai. Todėl, kad man patinka pačiai su vaikais pasportuoti. [18] Aš jaučiuosi kaip žuvis vandenyje. Nes sportas buvo mano stichija.
	Dalykinių kompetencijų pakankamumas vedant kūno kultūros pamokas	[1] Pamokoje pati nebijau parodyti, tai vaikus labai uždega. [3] Pati viską rodu, nes dar turiu sporto būrelį [5] Aš nevengiu sportuoti ir man nesudėtinga pademonstruoti. [6] Aš darau su vaikais pratimus. [8] Dabar pratimų pasižiūrėti yra į ką, kadangi pati daug seminarų esu dalyvavusi, daug mačiusi, tai man nesukelia jokių problemų. [14] Visą demonstruoju pati. [16] Parodau, darom kartu, stengiuosi visą laiką parodyti vaikams...Bet tai nėra sudėtinga pradinėje mokykloje kažką parodyti [17] Iš pradžių rodome pačios. Paskui kai vaikai būna trečioje ketvirtoje klasėje, jie jau rodo pratimų daug.

Perkelta į 48 psl.

Amžiaus įtaka kūno kultūros dalykinėms kompetencijoms	[1] Pradžioje buvo daug drąsiau. Aišku su metais kai kurių dalykų negali padaryti. [2] Šiaip esu nejudrus žmogus. [9] Aš save apriboju, todėl, kad aš dėl savo sveikatos kai kurių pratimų negaliu daryti. [11] Silpnoji – tai amžius ir, kad moteris, nes berniukams patinka, kai kūno kultūros pamokas veda vyras. Na žinote, dabar kai amžius, tai jau nedemonstruojam, nes vaikams būtų juokinga tikriausiai. [12] Ne viską tenka demonstruoti. Pavyzdžiui per ožį aš neperšoksiu. [12] Man atrodo, kad anais laikais būdavo teisingai, kad tokio amžiaus žmonės jau eidavo į pensiją, todėl, kad ne viską jau nepajėgi. [13] Ne viskas pavyksta.
Bendradarbiavimas su kolegomis	[1] Dabar visada šalia yra kolegos. Visada galima pasikonsultuoti su kūno kultūros mokytojais. [2] Jei žinau, kad man kažkas nepasiseks, sutariu su vaikais, kad kažkas kažką parodys. [10] Čia irgi kūryba, jei pats negali tai tu vaiką paimk ir parodys tas vaikas. [15] Jei mums tik prireikia, visada kreipiuosi į kūno kultūros mokytoją ir visada padeda. [16] O kai pagalbos reikia, tai į kūno kultūros trenerį kreipiamės.
Teigiamas mokytojo pavyzdys	[3] Moku susikalbėti su vaikais, bendrauti, jie klauso. Kartu su jais dirbti, nestovėti. [4] Stiprioji pusė – savo pavyzdžiu rodu ir reikalauju to paties iš vaikų. Manau, kad pavyzdys vaikus įkvepia. [7] Mano organizuotumas, aš pati tokia aktyvi, pas mane ugnelė visada tokia yra pamokoje. Aš pati nenusėdinti vietoje, tas, manau, vaikams patinka. [17] Stipriosios pusės tai gal mano dalyvavimas kartu su mokiniais pamokoje.
Klasės valdymo kompetencija	[8] Stiprioji – organizuoti klasę ir skatinti veiklai gebu. [9] Iš stipriųjų – klasės valdymas. Patinka ieškoti naujovių, žaidimų. [10] Stiprioji – lankstumas, susitarimas. [13] Gal reiklumas stiprioji. [16] Aš manau, kad pamokoje pavyksta valdyti klasę.
Kūrybiškumas ir meilė vaikams	[2] Stipriosios – duodu fizinį grūdinimą, kūrybiškumą. [15] Lengva suvaldyti vaikus, randu bendrą kalbą, esu kūrybiška, iš bet kurios situacijos galiu rasti išeitį. [6] Stiprioji, kad sekasi, kad myliu vaikus, nusileidžiu iki jų lygio.
Kūno kultūros pamokos turinys orientuotas į mokytojų gebėjimus	[6] Silpnoji pusė, gal kad išsirenku tuos dalykus, kas man patinka. [7] Silpnosios – kad kai kurių užduočių nelabai mėgstu, kas man labai nepatikdavo, tai ir veiklos mažiau. Tu atbeldi kiek tau reikia ir viskas ir iš to rezultato tokio nėra. [9] Ne visus pratimus galiu parodyti. [15] Silpnosios pusės – plaukti nemoku. [16] Silpnoji vieta, kad reikia naujovių. Gal būtų naudingiau, kad paskaitas vestų sportą numanantis žmogus, gal medikas.
Fizinio pasyvumo neigiama įtaka kūno kultūros pamokai	[2] Silpnosios – esu nejudri, ne viską išsėina parodyti. [6] Nelabai mėgdavau kūno kultūros pamokas ir jaučiu, kad tai visą gyvenimą eina.

	Žinių stoka kūno kultūros pamokoje	[5] Teorijos kartais tikrai trūksta. [10] Trūksta žinių, pasikeitimai kokie. Šitiek metų dirbu mokykloje ir negauname mes jokios medžiagos tarkime pasikeitimai, galima daryti ar draudžiama. [12] Sunkiausia – turime seną metodinę literatūrą,
	Nuolatinė vaikų kontrolė	[1] Sunkiausia nukreipti vaikus darbui, kol jie susikaupia susikoncentruoja. Turi visus matyti ir numatyti į priekį. [5] Sunkiausia pačioje pradžioje įrodyti, kad reikia naudoti tinkamą aprangą. [6] Pasiruošimas, persirengimas ir nusiteikimas. [17] Kas yra sudėtinga, kad vis atsiranda tos problemos, negebėjimas, nesugebėjimas mokinio susivaldyti pralaimėjus, įpykus.

DISKUSIJA

Atliktas tyrimas padėjo atskleisti, kad pradinių klasių mokytojai jaučiasi esantys kompetentingi ugdyti vaikų kūno kultūrą. Tačiau ne visi mokytojai yra patenkinti žiniomis, kurias jiems suteikė institutai, universitetai, kolegijos. Dabartinėje veikloje plėsti savo kompetencijas jiems padeda daugiausiai internetas, nes literatūros šaltiniai dažniausiai pasenę, o kursų ar seminarų pasiūlos beveik nėra. Mokytojai nėra visiškai patenkinti ir mokykloje esančia ugdymo aplinka, todėl kūrybiškumas tampa būtina asmenine savybe. Analizės metu pavyko atskleisti dalį pradinių klasių mokytojų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų ugdant kūno kultūrą. Bendrosios kompetencijos susijusios su komunikaciniais gebėjimais, technologijų taikymo ir informacijos valdymo įgūdžiais, vadybine, organizacine veikla. Interviu metu nustatyta, kad mokytojai nuolat ieško, mokosi, bendradarbiauja tarpusavyje, reflektuodami profesinę veiklą ir patirtį. Mokytojai suvokia, kad tai yra būtina tiek vaikų visuminiam kūno kultūros ugdymui, tiek asmeniniam tobulėjimui.

Dalykinių kompetencijų - kūno kultūros ir sporto pagrindų bei naujovių išmanymo - daliai mokytojų trūksta. Tam turi įtakos asmeniniai mokytojo veiklos motyvai, kurioje srityje tobulėti. Daugelis mokytojų mėgsta kūno kultūros pamokas, nes jos mažai įpareigojančios, t.y. nereikia tikrinti sąsiuvinų, kūno kultūros pažangos rezultatai nėra aktualūs mokyklos vadovybei ir daugeliui tėvų. Tačiau, pokalbio metu paaiškėjo, kad naujovių mokytojams reikia, nes vaikai ateina vis silpnesni, pasitaiko vaikų su specialiaisiais poreikiais. Todėl vaikų integracija į bendrą veiklą tampa iššūkiu. Mokytojai pastebėti vaikų fizinio nuovargio požymius ir reguliuoja fizinę krūvį. Kūno kultūros ugdyme vadovaujamosi humaniškumo, demokratijos, integracijos principais. Labai akcentuojamas vaikų saugumas ir tai daroma dėl kelių priežasčių: pirma – traumų prevencija, antra – tėvų kritika mokytojų darbui. Praktiškai visi mokytojai kūno kultūrą sieja su sportine, fizinio lavinimo ar žaidybine veikla. Todėl svarbiausia laiko vaiko fiziologijos išmanymą.

Nustatyta, kad šiuolaikinių fizinės būklės tyrimo metodų ir testų mokytojai net nežino. Vaikų fizinio išsivystymo analizė nėra atliekama, nes tai nėra reglamentuota. Vaikų fizinio pajėgumo rodikliai yra fiksuojami pagal kiekvieno mokytojo individualiai susikurtas metodikas, kurios yra mažai aktualios mokyklai ir tėvams.

Tyrime buvo atskleista, kad mokytojai fizinį aktyvumą skatina pedagoginėmis pertraukėlėmis, moko vaikus mankštos pratimų, skatina po pamokų lankyti neformalaus ugdymo būrelius. Metodinėje literatūroje fizinio lavinimo pamokas patariama vesti po 2-3 pamokos, tačiau mokytojų manymu, optimalus laikas yra pirmoji arba paskutinė pamoka.

Fizinio aktyvumo skatinimui per bendras vaikų ir tėvų sportines veiklas nėra dažnas reiškinys. Mokytojams stinga arba laiko, arba motyvacijos, arba tėvų paramos. Mokslininkai yra nustatę, kad

pradinių klasių vaikai turi kasdien būti fiziškai aktyvūs nuo 3 iki 6 val. Mokytojai tai įgyvendina tik mokyklos aplinkoje. Fizinio aktyvumo skatinimo trikdžiais įvardinami namų aplinkos įpročiai, vaikų kontrolės stoka namuose ir tėvų nusistatyti ugdymo prioritetai, finansiniai mokyklos apribojimai skiriant neformalaus ugdymo valandas. Dėl to ir kūno kultūra daugumai mokytojų netampa prioritetu.

Sveika gyvensena, higieninis lavinimas, ekologinis lavinimas ir sveikatos stiprinimas vyksta daugiausiai teoriniame lygmenyje integruojant tai į visus ugdymo dalykus. Tokiu būdu mokytojai išlaiko visuminio ugdymo principą.

Tyrimas atskleidė tam tikras problemas, kurios aktualios ne tik mokytojams, bet ir juos rengiančioms ugdymo įstaigoms, švietimo sistemai. Galima teigti, kad mokytojų kompetencijų ugdant pradinukų kūno kultūrą trūksta, tačiau pradinukai šiame amžiaus tarpsnyje džiaugiasi judėjimu, mėgsta kūno kultūros pamokas. Akivaizdu, kad mokytojui belieka tik gebėti valdyti, nukreipti ir sudominti vaikus būti fiziškai aktyviais. raiškos analizę. Tolimesniuose tyrimuose reikia siekti atsakyti į šiuos klausimus:

1. Kuriame ugdymo etape – pagrindinio ar vidurinio - nutrūksta ar sumenksta kūno kultūros vertybių įsisavinimas?

2. Kas sąlygoja vaikų fizinio aktyvumo mažėjimą?

3. Kas paskatintų vaikų fizinio aktyvumo progresą?

Tyrimo apribojimai

Tyrimas buvo grindžiamas savanoriškumo principu, tad jame norą dalyvauti veikiausiai pareiškė kūno kultūrą mėgstantys mokytojai. Tiriamųjų tarpe nebuvo jaunų, iki 10 metų darbo stažą turinčių mokytojų, todėl sudėtinga buvo įvertinti dabartinių universitetų, kolegijų ir kt. mokymo institucijų indėlį ruošiant pradinių klasių pedagogus ugdyti kūno kultūrą. Kai kurie mokytojai interviu metu pateikinėjo skirtingus atsakymus, pvz., pasakojo, kad kūno kultūros pamokoje jaučiasi puikiai, kad jiems patinka, kad geba įskiepyti vaikams vertybę būti fiziškai aktyviais. Tačiau tolesnėje eigoje konstatavo, kad yra fiziškai mažai aktyvūs, negali pademonstruoti vieno ar kito pratimo dėl sveikatos problemų ar amžiaus. Tai kelia abejonių, ar mokytojai tiriant reiškini. Interviu metu teko reformuluoti klausimus, nes ne visi mokytojai suprato jų esmės arba atsakymas buvo trumpas – taip arba ne, nežinau, galbūt ir pan. Papildomais klausimais buvo siekta atskleisti tiriamąjį reiškini. Kompetencijų tyrimas yra aktuali tema, tai klausimų formuluotėje nebuvo minima kompetencijos sąvoka. Todėl ne visi klausimai turėjo sąsajų su kompetencijomis arba atsakymai į juos neatskleidė tiriamo reiškinio.

IŠVADOS

1. Literatūros analizė leidžia daryti išvadas, kad kūno kultūros ugdymo kompetencijos apima fizinį lavinimą, higieninį auklėjimą, sveikos gyvensenos vertybių skiepijimą ir fizinio aktyvumo skatinimą. Šiems tikslams pasiekti pradinių klasių mokytojas turi tapti pavyzdžiu. Jam būtinos kūno kultūros dalyko žinios ir įgūdžiai. Jis privalo būti įsisavinęs sveikos ir fiziškai aktyvios gyvensenos įpročius, formuoti kūrybišką, saugią, demokratišką aplinką.

2. Interviu turinio analizė leidžia daryti išvadą, kad pedagogus rengiančios ugdymo įstaigos vyresnės kartos pradinių klasių mokytojams suteikė pakankamai kūno kultūros ugdymo žinių. Dabartinėse aukštosiose mokyklose skiriamas nepakankamas dėmesys pradinių klasių pedagogų rengimui kūno kultūros ugdymo srityje.

3. Profesiniam tobulėjimui mokyklos administracija suteikia visišką laisvę. Mokytojai savarankiškai planuoja, sistemingai tobulina savo profesinę veiklą, nuolat tikslingai atnaujina žinias ir lavina įgūdžius. Pagrindiniais trikdžiais įvardijamos finansinės mokyklų galimybės siūsti į kvalifikacijos kėlimo kursus, kursų vaikų kūno kultūros tematika stoka, naujos literatūros trūkumas. Nepaisant to, kad kūno kultūrai Švietimo ir mokslo ministro patvirtintose ugdymo programose yra skiriama nemažai valandų, mokytojai keldami savo kvalifikaciją prioritetais renkasi kitus ugdymo dalykus.

4. Mokytojai pasižymi kompetencija mokyti mokinius vadovaujantis bendražmogiškais vertybėmis, skatinti toleranciją ir bendradarbiavimą. Kūno kultūros pamokose tai atliekama ugdant pagarbą varžovui, pagalbą komandos draugui, empatiją silpnesniam, aiškinant vaikams jų skirtingas galimybes, mokant būti pakančiais.

5. Be informacinių technologijų naudojimo kompetencijos kūno kultūros pamokoje beveik neišsiverčia nei vienas mokytojas. Šiuolaikiniame savišvietos procese internetas yra pagrindinis žinių šaltinis. Taip pat informacinių technologijų naudojimas iš dalies kompensuoja dalykinių kompetencijų trūkumą, kuomet perteikiant vaizdinę medžiagą vaikai mokomi pratimų atlikimo technikos, demonstruojami žalingų įpročių padariniai, supažindinama su sporto šakomis ir pan.

6. Ugdymo aplinkos kūrimo kompetencija iš dalies yra ribojama esamos infrastruktūros bei inventoriaus. Mokytojai orientuojasi pirmiausia į saugios aplinkos kūrimą. Mokinio emocinę bei socialinę aplinką mokytojams kurti lengviausia, nes dauguma mokinių mėgsta kūno kultūros pamoką.

7. Kūno kultūros mokymo proceso valdymo kompetencijos vertinime išryškėjo mokytojų siekis išlaikyti pusiausvyrą tarp vadovavimo ir lyderiavimo, stebėsenos ir priežiūros. Vadovaujama įprastai mokant naujų dalykų arba siekiant išspręsti konfliktą. Šiaip dauguma mokytojų yra linkę prisiimti stebėtojo vaidmenį žaidimų metu.

8. Tiriant mokymo proceso valdymo kompetenciją, išaiškėjo, kad konfliktų, o juo labiau patyčių, kūno kultūros pamokose pasitaiko labai retai. Konfliktai kyla dažniausiai žaidimų metu. Mokytojai, vadovaudamiesi demokratiškumo principais, įtraukia vaikus į sprendimo priėmimo procesą, kartu nustato taisykles, skatina asmeninę atsakomybę už savo veiksmus, tad tokiu būdu sukuriama draugiška atmosfera.

9. Mokinių pasiekimams ir pažangai vertinti visi mokytojai renkasi kokybinį vertinimą. Tokiu būdu yra pripažįstama bet kokia vaikų pažanga, jei tik vaikas demonstruoja norą, siekia atlikti užduotis ir dalyvauti kūno kultūros pamokoje. Pradinukai nėra skatinami varžytis tarpusavyje, siekti aukštų sportinių rezultatų, net dalyvavimo varžybose metu yra akcentuojamas ne pergalės siekimas, o dalyvavimo prasmė. Kiekybinis vertinimas yra atliekamas pagal individualiai pasirinktas metodikas. Tyrimas atskleidė, kad rezultatų siekimas motyvuoja vaikus, tačiau mokyklos tų rezultatų nereikalauja, o mokytojai jų labai ir neakcentuoja.

10. Bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencija, mokytojų nuomone, yra viena svarbiausių siekiant tinkamai realizuoti kūno kultūros ugdymo tikslus. Dalijimasis gera patirtimi kompensuoja literatūros ir praktinių žinių trūkumą. Bendradarbiavimo su tėvais stoka neužtikrina sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo internalizacijos.

11. Mokinių motyvavimas būti fiziškai aktyviais, laikytis sveikos gyvensenos reikalavimų dažniausiai vykdomas tik teoriškai. Mokyklose nepropaguojama rytinė mankšta, grūdinimasi riboja tėvai, sveikos mitybos sunku pripratinti, nes daug pagundų kyla už mokyklos ribų. Mokytojai jaučiasi esantys paveikūs, bet lemiamą vaidmenį šių vertybių internalizacijai perkelia ant šeimos pečių. Darytina išvada, kad tokiu būdu mokytojai prisiima tik nedidelę dalį vaidmens visuomenės kaitos procesuose.

REKOMENDACIJOS

Tyrimo metu patvirtintas faktas, kad mokytojais dirba vyresni nei 50 metų amžiaus asmenys ir tai turi įtakos profesinių kompetencijų stokai ugdant kūno kultūrą. Mokytojams tampa sunku rodyti pavyzdį ir puoselėti kūno kultūros vertybes. Todėl mokytojų kūno kultūros kompetencijų plėtrai bei kūno kultūros ugdymo optimizavimui siūloma:

1. Mokyklos administracijai persikirstyti darbo krūvius, higieninį bei fizinį lavinimą skiriant vykdyti mokyklos kūno kultūros ir sveikatos specialistams;

2. Mokyklos administracijai imtis platesnio bendradarbiavimo su sporto organizacijomis, kviesti trenerius pamokų pravedimui arba pamokas organizuoti sporto organizacijų sporto bazėse. Tokiu būdu sporto būreliams būtų galimybė supažindinti vaikus su atitinkamos sporto šakos specifika. Mokytojams būtų galimybė pasisemti fizinio lavinimo praktinių ir teorinių žinių.

3. Siekti, kad pradinių klasių mokiniai kasdien mokymosi procesą pradėtų nuo rytmetinių mankštų, trumpų, aktyvumą sužadinančių pratimų. Stengtis tai organizuoti lauke, o ne tik orientuotis į sporto sales. Tokiu būdu būtų išspręsta sporto bazių užimtumo problema, vaikai būtų skatinami mankštintis, judėti, būtų atliekamas grūdinimas.

4. Universitetams orientuotis į pradinių klasių kūno kultūros ugdymo programų praktinį mokymą. Įvertinti galimybę semestrų metu 30% skirti teoriniam kūno kultūros ugdymui, o 70% - praktiniam. Labai svarbu pozityvaus požiūrio formavimas, t.y. nepaisant esančios nevisavertės kūno kultūros ugdymui fizinės aplinkos, mokytojai turi orientuotis į kūrybiškumą, atrasti naujų erdvių kūno kultūros tikslams pasiekti.

5. Mokyklų administracijoms atlikti tėvų, mokytojų, sporto būrelių trenerių, tėvų apklausas bei nustatyti optimalų laiką kaimo vaikų parvežimui iš mokyklos, sporto būrelių. Kreiptis į savivaldybių administracijas dėl geltonųjų autobusiukų darbo grafiko optimizavimo. Tokiu būdu būtų užtikrintas fizinis vaikų aktyvumas, norintiems sportuoti vaikams sudarytos sąlygos tai daryti.

6. Mokytojams plėsti bendradarbiavimo kompetencijas organizuojant kartą per ketvirtį integruotas menines, kūrybines, sportines veiklas. Naudojant įvairias skatinimo priemones, įtraukti tėvus. Bendradarbiavimas su sporto organizacijų vadovais, treneriais palengvintų ir praturtintų mokytojų dalykines kompetencijas. Mokytojams, sveikatos priežiūros specialistams kreiptis į mokyklos vadovybę su prašymu pritarti praktinio grūdinimosi idėjai ir kurti tam palankią aplinką. Pradėti nuo judėjimo per kūno kultūros pamokas basomis, atliekant rytmetines mankštas lauke, pratinant grūdintis vandeniui žaidimų metu.

7. Mokytojams glaudžiau bendradarbiauti su Visuomenės ir sveikatos biuru bei prisijungti prie biuro organizuojamos fizinio aktyvumo veiklos, pvz. kartą per mėnesį dalyvauti bėgime „Už sveiką ir blaivią Lietuvą“. Bendradarbiauti su KAS organizacijomis – Šaulių Sąjunga, atskirais

kariuomenės padaliniais. Dalyvauti tų organizacijų renginiuose – žygiuose, vasaros stovyklose ir pan. Tokiu būdu renginių organizavimas nukristų nuo pedagogo pečių. O organizacijos, savo ruožtu, įgyvendintų savo veiklai išsikeltus uždavinius – sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo skatinimas, pilietiškumo ugdymas, jaunuolių rengimas karinei tarnybai ir pan.

8. Kūno kultūros ugdymo aplinkos kūrimas siūloma mokykloms aktyviau įsitraukti į kūno kultūros ir sporto rėmimo fondo projektų rengimą sporto infrastruktūros, materialinės bazės atnaujinimui. Siektina skirti lėšas mokyklos dušų renovacijai ar įrengimui. Mokytojams neprisirišti prie sporto salių vedant kūno kultūros pamokas, o išnaudoti mokyklos aplinkos, gamtos objektus.

LITERATŪRA

1. Adaškevičienė, E. (1996). *Judėjimas - vaiko sveikata, stiprybė, grožis*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
2. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
3. Adaškevičienė, E. (1994). *Vaikų fizinio ugdymo pedagogika*. Vilnius: Egalda.
4. Aramavičiūtė V., Martišauskienė E. (2006). Vertybių ugdymas – pedagoginių kompetencijų pamatas. *Pedagogika*. Nr. 84, 33-37.
5. Armonienė, J. (1997). Kūno kultūros vieta žmogaus vertybių sistemoje. *Kūno kultūros vieta žmogaus vertybių sistemoje. Švietimo reforma ir mokytojų rengimas. Humanizmas, demokratija ir pilietiškumas mokykloje: IV tarptautinė mokslinė konferencija: pranešimai ir tezės* (psl. 31-35). Vilnius: VPU.
6. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogy Studies (Pedagogika)*, 116-121.
7. Armonienė, J. (2007). Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. *Pedagogika*.
8. Baltutis O., Gudeikis L. (2009). *Moksleivių vertybės ir teigiamas požiūris į fizinę saviugdą: formavimas, ugdymas*. Kaunas: LKKA.
9. Bitinas, B. (1990). *Bendrosios pedagogikos pagrindai*. Vilnius.
10. Bitinas, B. (2013). *Rinktiniai edukologiniai raštai I tomas*. Vilnius: Edukologija.
11. Bitinas, B. (2000). *Ugdymo filosofija*. Vilnius: Enciklopedija.
12. Blauzdys, V. (2001). *Darželinukų ir moksleivių fizinio ugdymo kaita*. Nuskaityta iš <http://www.biblioteka.vpu.lt/elvpu/26409.pdf>
13. Blauzdys, V. (2002). *Naujoviška kūno kultūros pamoka*. Vilnius: VPU.
14. Bobrova L., Ivanovas P. (1997). *Pradinukų kūno kultūra*. Kaunas: Šviesa.
15. Boruta J., Gudynas P., Jackūnas Ž., Karosas J., Kuolys D., Lukšienė M., Pakalnis R., Plikšnys A., Pusvaškis R., Stundys V., Sližys R., Vaitkus R., Vėbraitė V. (2002). *Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatos. Švietimo gairės. 2003-2012 m projektas*. Vilnius.
16. Čiužas, R. (2013). Nuskaityta iš www.edukologija.lt: http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fleu.lt%2Fdownload%2F7171%2Frenaldas_%25C4%258Ciu%25C5%25BEas_ap%25C5%25BEvalga.pdf&ei=C-ZpVfLnM4mXsgG7q4CYCg&usq=AFQjCNH7K8GiLjaYoF5Jeh_mkMZjPccM5A&sig2=-4JfJb3

17. Čiužas, R. (2013). *Mokytojų kompetencijų nuolatinė kaita. Mokslo darbų apžvalga*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas.
18. Danienė V., Povilaitienė G. (2014). Inovatyvūs ugdymo metodai lopšelyje-darželyje „VAIKYSTĖ". *Vaikystė ir ugdymas-2014* (psl. 14-19). Šiauliai: Lucilijus.
19. Dregval L., Malinauskaitė V. (2008). Pirmokų fizinio aktyvumo priklausomybė nuo socialinių-ekonominių veiksnių. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 29.
20. Dumčienė A., Lapinienė D. (2012). *Kūno kultūros mokytojų kūrybingumo ugdymas*. Kaunas: LKKA.
21. Duoblienė, L. (2006). *Šiuolaikinė ugdymo filosofija: refleksijos ir dialogo link*. Vilnius.
22. Emeljenovas A., Saulius T., Rutkauskaitė R. (2014). Filosofija. Sociologija. psl. 62–69.
23. Grinienė E., Lindišienė D., Maračinskienė E., Vaiktevičius J. (1990). *Mokymosi įtaka vaiko ir pauglio organizmui*. Kaunas: Šviesa.
24. Gučas, A. (1990). *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa.
25. Gudžinskienė V., Česnavičienė J., Suboč V. . (2007). *Sveikos gyvensenos ugdymas mokyklose*. Vilnius.
26. Hargreaves, A. (1999). *Keičiasi mokytojai, keičiasi laikai*. Vilnius: Tyto alba.
27. Howard A. Ozmon, Samuel M. Craver. (1996). *Filosofiniai ugdymo pagrindai*. Vilnius: Leidybos centras.
28. <http://www.zodynas.lt>. (n.d.). Paimta 2016 m. balandis 4 d. iš <http://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/V/vertybe>
29. <https://www.smm.lt>. (n.d.). Nuskaityta iš <https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/Apra%C5%A1as.pdf>
30. <https://www.smm.lt>. (n.d.). Nuskaityta iš <https://www.smm.lt/uploads/documents/kiti/Pradinio%20Bup%202015-2017%20m.pdf>
31. Ivanovas, P. (2003). *Kūno kultūros pamokų turinys. Antroji klasė*. Šiauliai: Šiaurės Lietuva.
32. Jakavičius, V. (1998). *Žmogaus ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
33. Jovaiša, L. (2011). *Edukologija I tomas*. Vilnius: Agora.
34. Juodaitytė, A. (2012). Kokybiniai edukaciniai tyrimai: teorijos, duomenų rinkimas ir analizė. *Mokslo studija*. Šiauliai: VšĮ Šiaulių universiteto leidykla.
35. Kardelis, K. (2007). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Šiauliai: Lucilijus.
36. Monkevičienė O., Stankevičienė K. (2008). *Pedagogo kompetencijos*. Kaunas: Technologija.
37. Norkus, S. (2002). *Pradinukų fizinio pajėgumo diagnostika*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
38. Petrikienė, Z. (2004). *Visuminis ugdymas pradinėse klasėse*. Šilutė: Šilutės spaustuvė.

39. Petrovskis, A. (1978). *Amžiaus tarpsnių ir pedagoginė psichologija*. Vilnius: Mokslas.
40. Profesinio mokymo metodikos centras. (2008). <http://www.kpmc.lt>. Paimta 2016 m. balandis 5 d. iš <http://www.kpmc.lt>: <http://www.kpmc.lt/Skelbimai/31%20standartas/Pradinio%20ugdymo%20mokytojo.pdf>
41. Rajeckas, V. (2004). *Pedagogikos pagrindai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
42. Stonkus, S. (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros institutas.
43. Stonkus, S. (2002). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas: Lietuvos kūno kultūros akademija.
44. Valackienė A. , Mikėnė S. (2008). *Sociologinis tyrimas. Metodologija ir atlikimo metodika*. Kaunas: Technologija.
45. Zaborskis, A. (1995). *Aukime sveiki. Pradinių klasių mokytojų knyga*. Kaunas: Šviesa.
46. Zaukienė, A. (2003). Pradinių klasių mokytojų mokymo(si) poreikis. *Pedagogika* , psl. p.150-153.

PRIEDAI

PUSIAU STRUKTŪRUOTO GILUMINIO INTERVIU KLAUSIMYNAS

1. Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?
2. Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?
3. Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?
4. Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?
5. Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?
6. Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?
7. Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?
8. Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?
9. Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?
10. Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?
11. Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?
12. Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?
13. Ar vaikams patinka kūno kultūros pamoko?
14. Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?
15. Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?
16. Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?
17. Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?
17. Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?
18. Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?
19. Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?
20. Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?
21. Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?
22. Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?
23. Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?
24. Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?
25. Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

26. Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?
27. Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?
28. Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?
29. Papasakokite apie savo laisvalaikį?
30. Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Transkribuotas tekstas

1 interviu Atliktas 2016-03-24. Trukmė 39 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Man šeštadienį bus keturiasdešimt devyni metai. Pradinių klasių mokytoja nuo devyniasdešimtų – dvidešimt šeši metai.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Taip, aš baigiau Šiaulių pedagoginį institutą tais laikais.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Kadangi baigiau neakivaizdinį skyrių, tai katedroj tik tai ką reikėjo. Praktikos nereikėjo neakivaizdininkams.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

O po to atėjau į gimnaziją ir visus įgūdžius ką reikėjo, įgijau ten. Viską praktiškai, kadangi mokyklos direktorius pats buvo kūno kultūros mokytojas.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Mokytojas turi galimybę pats pasirinkti, kokioj srity jis norėtų tobulėti. Ir, sakykime, jei prieš tai buvau dirbusi kitame kolektyve, kitoje mokykloje, tai ten tikrai daug dėmesio buvo skiriama. Ir visokių seminarų, kursų. Tai pakankamai išklaudyta buvo, dalyvauta įvairiuose renginiuose. Šiuo momentu, aš kaip mokytoja daugiau kvalifikuojusi kitais klausimais – ne kūno kultūros. Bet jeigu tik būtų noras, aš bet kuriam galiu užsirašyti renginį, jei tai būtina. Nuo mokytojo priklauso, jeigu jam yra būtinybė, mokykla sudaro sąlygas.

Ką „Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Na galbūt manyčiau, kad tam tikras metodikas, nes vis dėlto dalykinėj sistemoj skiriasi metodikos.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Žinoma, patirtis ateina su metais. Pradžioje buvo daug drąsiau, su nuotykliais. Dabar visada šalia yra kolegos ir yra priemonės, ir visada galima pasikonsultuoti su kūno kultūros mokytojais. Ketvirtoj klasėje mes jau pačios nevedam kūno kultūros, dėsto kūno kultūros specialistai, nes vaikai ruošiami dalykinei sistemai. Bet visada galime pasikonsultuoti su kolegomis vietoje.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Pats dalykas man patinka, nes atitinka mano temperamentą. Pamokoje pati nebijau, jeigu reikia ten, ir parodyti, jeigu neužtenka – kartu su jais sportuoti. Tai vaikus labai uždega. Aišku, su metais kai kurių dalykų negali padaryti. Bet, aš manau, kad puikiai. Aišku, jei vertinti, kaip veda pamoką pradinių klasių mokytojas ir veda specialistas, kuris mokėsi tam, aišku, skirtumas būtų. Todėl, kad mes daugelio dalykų mokėmės. Jie tiktais vieno. Bet visada galime paklausti. Yra praktikoje buvę

ir taip, kad esu vedusi su visais kūno kultūros mokytojais, tai visada galima paklausti, ar čia taip, ar ne taip darau. Galbūt, aišku, sakykim kažkoks man sunkiau būtų krepšinis. Bet jeigu su mokytoju fizinio vyru vedi, tai tu paprašai, kad mokytojau parodykit.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamu inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Manau, kad mokykloje yra pakankamai, ypač dabar, kai už mokyklos yra vidiniame kieme yra įrengtas mažasis stadionas. Nes mūsų mokykla turi tik mažą aikštyną. Sąlygos tikrai dar geresnės, o priemonių tikrai yra pakankamai. Ne tik, kad per pamoką naudoti. Antrame aukšte yra vaikams netgi per pertraukas judėti. Nupirkti ten visokie žaidimai. O per pamokas, kokios priemonės yra reikalingos, jos yra visos. Tarkime reikia kamuolių, tu pasiimi kamuolius. Aš dar savo klasėje turiu priemones, jeigu ten, sakykim, maišai man reikalingi, ten dar. Nes mes pradinukai naudojam visokias antrines. Kažkokius ne kėglius, o butelius. Pačios susigalvojam ir tokius nešam. Mokyklos priemonių yra daug. Tuo labiau, kad pas mus ir vyksta tradiciniai sportiniai renginiai. Mes turėjom prieš mėnesį neformalaus ugdymo. Vedem su mokytojom, tai turėjom visas priemones, kokių mum tik reikėjo.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Šiaip improvizuoti kartais tenka, nes būna, kad ir kamuolio neįmeti. Tada regėjimui nurašai. Aišku, jie mažiukai, jie ne taip priima. Bet tu sukiesi, nes ne visada tai pavyksta. Reikia ten šuolį parodyti ar dar kokį šuolį per gumą parodyti, aišku vaikai stebi. Jie įsivaizduoja, kad mokytojas turi viską žinoti ir viską mokėti. Tai tuo klausimu tenka improvizuoti. Bet jeigu šalia yra specialistas, tai niekada nesigėdžiu paprašyti, prieiti pasakyti, gal parodykit. Prieš kažkiek metų buvo pagrinde knygos ir kursai, o dabar internetas. Dabar atsirenku, kas man tinka. Dabartiniams vaikams nelabai viskas tinka.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Ir, jei kalbėti apie muzikinį kažkokį foną, tai slei kada dirba dvi klasės, tai nelabai tai būtų įmanoma panaudoti. Mes mankštos, tai taip. Jeigu, sakykim, man užtenka, kažkokį linijinį mankštai, kažkokiai pramankštai. Bet nebūtinai, kad pačią muziką. Liaudies žaidimus galima pradinė mokykloj įtraukti. Todėl, kad tos literatūros yra pakankamai ir esu buvusi ir seminaruose. Daugiausiai tai liaudies žaidimai, jie tokie ritmuoti gaunasi. O šiaip literatūros šiais laikais – internetas yra visagalis, o prieš kažkiek tai metų buvo knygos pagrinde ir kursai. Nes, žinot, kad pagal kiekvieną klasę yra planai pagal kiekvieną dieną, tai tikrai į juos pasižiūriu. Tai kas tinka panaudoju, kas netinka nepanaudoju. Kažkada labai žiūrėjau, kai visi būna baigę. Labai žiūrėjau. Dabar atsirenku, kas man tinka, nes ne viskas tinka. Pavyzdžiui dabartiniams mano vaikams ne viskas tinka. Jiems labiau reikia, kad kuo daugiau būtų judrių žaidimų. Tokie kažkokie pasyvūs

jiems nelabai. Priklauso turbūt nuo susiformavusios klasės. Tai yra berniukų klasė. Yra tik 6 mergaitės ir yra 13 berniukų. Tai yra berniukų klasė ir tie tokie lėtesniems nelabai. Jie užsidega labai, žinoma, kada mes pamokoj dirbam taigi paskiri – vienas mēto, vienas sienele lipa. Jie labai nori futbolo kamuolį paspardyti. Aišku, tada mokytojas turi labai sukonzentruoti dėmesį, kad nesusižeistų, kad neužsigautų. Jie labai nori kvadratą žaisti. Nes antroj klasėj pradėdame mokyti. Krepšinį, aišku, labai nori žaisti, bet jie jau savo taisykles susigalvoja ir tų konfliktinių situacijų visokių būna. Šioje klasėje tai daugiau judrūs. Estafetėse, nori kamuoliais šokinėti, maišais šokinėti. Tokie, kur labai daug veiksmo. mergaitės, jei jau sakykim futbolo spirti į vartus, jos nelabai mėgėjos. Dabartinės ano mergaitės, jeigu mėtyti baudas atsistojus prie linijos, jos dar dar. Bet jos mieliau, jei turi galimybę, renkasi lanką, renkasi šokyklę arba estafetės kažkokios, arba ramesnius. Paprasčiausiai tu juos išskirstai. Žiūrint, kokia pamokos tema, tu susiplanuoji.

**Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?
Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?**

Tvarkaraštis mūsų mokykloje yra sudaromas taip: pirmiausia yra atsižvelgiama, žiūrima pradinukams yra galimybė pasirinkti, pamokas susidėlioti. Nes mes turime, sakykim antrokai, tai aš jau turiu derintis prie mokytojų dalykininkų – prie anglų kalbos ir prie muzikos. Kad tą dieną mums nesikirstų tvarkaraščiai ir kad būtų dalykai pagal reikalavimus sudėlioti. Jūs turbūt žinot, kad negalim, sakykim, šokam, dainuojam ir sportuojam tą pačią dieną. Tą turiu galimybę pasirinkti tvarkarašty ir tada kūno kultūros mokytojai dalykininkai turi savo langus. Mes tada turim galimybę susidėlioti. Pavyzdžiui, vieną dieną turiu trečią pamoką, kitą dieną – ketvirtą. Dvi pamokos savaitinės. Puikios sąlygos susidėlioti tvarkaraštį tikrai yra. Niekas neprimeta. Žinokite taip, kai kurios klasės, na galiu paprastai paaiškinti, kaip mes susidėliojam tvarkaraštį. Ant lentos yra surašomos dienos, surašomos pamokos ir tada mes pagal savo tvarkaraštį visos susidėliojam ir žiūrim. Nu nekliūna, pavyzdžiui, vienom išeina trečia pamokėlė, kitom pirma. Šiomet man gavosi viena yra trečia pamoka, o kita – ketvirta skirtingom dienom. Ir tokiu būdu ne visada išeina, kitiem gaunasi kaip turėtų būti.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Paprastai vaikai mėgsta kūno kultūros pamokas. Ypač po žiemos jie laukia. Kada žiema, į lauką išeiti. Mes einam su sniegu, su rogutēm. Ypač jie laukia pavasario, kada jie galės išeiti į aikštyną. Tada judresnis yra judėjimas. Jeigu, pavyzdžiui, norėčiau bėgimo kažkokius tai, mes turime galimybę. Yra miesto stadionas, bet yra tam tikra tvarka, bet kaip išeiti negalima. Reikia prieš tai derintis, turi būti instruktažai, turi būti įsakymai ir visa kita. Bet mes turime galimybę išeiti į miesto šuoliaduobę ar ten bėgimas ratu. O šiaip vaikai labai nori sportuoti. Ir jie būrelį lanko dar. Yra labai daug vaikų. Aš būrelyje turiu apie dvidešimt pirmų - antrų klasių mokinių. Jie, žinokit, labai nori sportuoti ir nereikia labai daug nei mąstyti. Aišku, ugdosi, kad jie būtų geri sirgaliai, palaikytų

draugus ir visa kita. Labiausiai jiems patinka estafetės, tokie visokie judrūs žaidimai. Galbūt kažkokie lipimai, perlipimai ir nelabai. Kiekviena klasė yra skirtingai. Aišku, tu matai pagal vaikų gebėjimus. Vaikai skiriasi.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Kadangi mes dar papuolam į tą pirmokai – antrokai, tai jie dar negali „Drąsūs, stiprūs, vikrūs dalyvauti“. Mes dar mokomės. Tai dabar mes rengėm vasario pabaigoj neformalusis ugdymas. Dvi mokytojos, kurios turim būrelius, mes rengiam visų pradinukų varžybas. Tai yra bendruomenės metai, bendruomeniškumui ugdyti. Tai yra, aišku, vaikams buvo daug diskusijų, kodėl čia nesuskirstytos vietos, bet tada buvo labai smagios. Mes buvom sutarę su mokytojom, kad pralaimėtojų nebus, nu kad bus visi laimėtojai. Tai va toks buvo. Aišku mes nelyginom rezultatų. Mes ką pastebėjom, kad tie vaikai, kurie lankė neformalaus ugdymo pamokas – ketvirtokai - jie daugiau mokėjo. Mes prieš organizuodami renginį su mokytojom, su kolegėm kalbėjom, kad nuteikime vaikus, kad mes pirmokai-antrokai esam truputėlį dar tokie mažesni už juos. Klasės buvo išmaišytos. Buvo komandos pagal raides ir buvo pirmokai, antrokai, trečiokai, ketvirtokai komandoje. Kad tam tikrų nebūtų...na žinot, dabar yra didelė prevencinė veikla prieš patyčias. Kad ten nevadintų ar dar kažkaip tai. Nu, kad vieni kitus palaikytų buvo toksai renginys ir , manau, kad jis mums pavyko. Už mokyklos ribų sporto būrelius lanko trys. O po to, mokykloje kur mes pradinukai turim pirmų-antrų, tai pas mus taip – pirmokai-antrokai gali lankyti savo amžiaus grupę, tai pas mane „Vikruoliai“. Trečiokai-ketvirtokai lanko pas kitą mokytoją ir dar ketvirtokai lanko pas kūno kultūros mokytoją. Ketvirtokai turi dvigubą galimybę sportuoti. Tai pas mane sąrašė yra virš 20 tų vaikiukų. Mes pirmadieniais turime galimybę per šeštą pamoką sportuoti, kada vaikam pasibaigusios pamokos. Ir, aišku, yra akcentuojama ypač į kaimo vaikus, kuriems reikia laukti autobuso, nes juo vežioja. Tai vat, jie turi galimybę dar prieš kelionę namo pasportuoti.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Žinokit pas mus mokykloje skatina judėjimo pertraukos. Tai būtent dėl to mokykla nupirko priemones vaikams. Ir antram aukšte ten futbolą žaidžia. Po to yra, tas vadinamas, šokinėjimas klasių, „kojytės-rankytės“ vaikščiojimas. Gali ten eiti sportuoti, judėti. Ir po to klasėse, sakykim, kolegės ketvirtokai yra didesni, jie labiau nori per pertraukas pasišokti. Tai atsineša savo muziką, pas mokytoją šoka. Mano klasėje jiems galbūt daugiau patinka „pirato“ mankšta, ten dar kažkoks „šimtakojis“. Jie dar yra vaikai, vaikiški tokie. Jiems tokių užtenka pajudėti. Aišku neskatiname jų, kad jie bėgiotų koridoriais ir visa kita. Priklausomai, kokiame aukšte yra tie vaikai, jie turi galimybę pajudėti. Mes, pavyzdžiui, susitarę, kada mes einame žaisti, tai į antrą aukštą aš juos pati nusivedu ir žiūriu, kad jų nenuskriaustų, kad jie tinkamai elgtųsi. Judėjimo sąlygos mokykloje yra skatinamos.

Šiaip, klasėje yra vaikų iš socialinės rizikos šeimų ir tie vaikai paprastai būna labai aktyvūs. Ir paprastai tokie vaikai neserga peršalimo ligomis, jie užsigrūdinę. Jie žaidžia kieme ir iš kaimo vietovių atvažiuavę vaikai, jeigu mes pradėjome mokytis kvadratą pirmoje klasėje, šitie vaikai puikiai žaidžia. Jie daugiau išeina į lauką. Galbūt jų mamos ir tėčiai ne taip kontroliuoja. Jie savarankiški. Ir krepšinis, futbolas ir tie vaikai labai judrūs, imlūs ir jie labai greit perpranta. Ir jiems lengva. Kitiems vaikiukams, kurie iki mokyklos atvežamas, parvežamas, daugiau globojamas šiais laikais, jiems yra sunkiau. Susidūriau, pavyzdžiui, mergaitės bijo skrendančio kamuolio. Būna tokių. Būna kada atrandi tokių dalykų, kad prieš kažkiek tai metų nebuvo, kad vaikui tai būtų sunku šokinėti su šokyklę, aš kalbu apie pirmą klasę, kada vaikutis vat ateina. Manau, kad dabartiniai vaikai kai kurie mažai būna lauke. Mes patys pedagogai matom, kada vat žiemą su šunim, ir tu nustembi, kada tu pamatai ant kalniuko visą šeimą važinėjančią su čiuožyne. Ir kiemuose tikrai yra mažai vaikų dabar.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Žinokit, paprasčiausiai dar kadangi jie yra antrokai, tai mums pagal tuos išplanavimus yra mažasis kvadratas, mažasis futbolas, akrobatika. Aišku, ko nedarau, ką anksčiau darydavau – rodydavau vaikams kūlverstį į priekį ir atgal. Atgal nebedarau todėl, kad kažkaip negerai vieną kartą buvo. Tai paprasčiausiai tu žiuri...aišku, kada jie trečiokai bus jiems vėl tos sporto šakos kitaip. O ketvirtoji dėsto mokytojai dalykininkai. Aišku jie bendradarbiauja su pradinukais, bet jie jau dirba, jie ruošiasi penktai klasei vaikus, kad jie ateitų visapusiškai paruošti ten, pagal jų supratimą.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Priklauso nuo to, jei sakykime, tai krepšinių paprasčiausia kamuolio varymas ir tu nori įtvirtinti arba į krepšį metimas tu paprasčiausiai jiems nusakai. Bet jie pakeičia taisykles. Jeigu tu matai, kad mažiausia konfliktinė situacija, tu juos turi nukreipti kitai veiklai. Jeigu tai yra estafetės kažkokios, aišku, tai priklauso jeigu tu užsibrėži nuo pat pirmos dienos, kad tu pats laikaisi taisyklių ir juos mokai taisyklių, tada sugražini. Tu turi laikytis taisyklių ir juos nukreipti. Aišku, jiems tada atrodo sąžiningai, nesąžiningai. Gal mergaitės ten lėčiau daro ir visa kita, turi su jais daug kontaktuoti. Nes jei jiems duosi valią, tada iškils ir aiškinimaisi. Na, sakykim, aš paskirstau berniukus, jeigu ten yra užplanuota kamuolio varymas, metimas į krepšį. Jie iš karto pradeda kopijuoti kažkokius tai krepšininkus, kažkokias komandas ir pradeda ten ginčytis. O mergaitės kita veikla užsiima. Tada jau greitai juo perorientuoju. Sakau: „berniukai, dabar jūs eisite šokinėti su šokyklėmis“, kas jiems, aišku, nelabai patinka. O mergaitės vat eis kažką ten su kamuoliu pažaisiti. Tada jie, kaip aš sakau, nusiorina ir tada, jie pašokinėja su šokyklėmis ir „mokytoja, ar mes žaisim kvadratą“. Ir atsakymas būna „taip“. Jeigu mes su pirmokėliais darom pamoką, jiems trumpesnė pamoka, tada mes dar pažaisim, jeigu tik laikysimės tam tikrų taisyklių. Aš reikalauju, kada estafetės, kad ta puse grįžtu, kad nesusidurtų, nes praktikoje yra buvę, kad susiduria.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Būna, kada tu ten išsirikiuoji, išsiskaičiuoji ir visą kitą. Tu jiems pasakai, ką mes šiandien veiksime, ką norėtume pasiekti ir visa kita. Aišku, atsiranda, kada jie būtinai paklausia, ypač jeigu kažkokia nauja estafetė, su naujom priemonėm. Sakykim, ne kamuolius, o kaštonus į maišelį dėliojam, dar kažko prisigalvojam. Aišku jie labai nori ir jie klausia. Žinokit, kada mes nesutariam, mes balsuojam. Mes daug klausimų balsuojam be jokių piktumų. Aišku paskui gal ir būna, kada tu mokytojas nematai. . gal jie paskui ir aiškinasi, kodėl tu taip ar anaip ranką kėlei. Mes paprasčiausiai sutariam. Ypač jeigu ateina pavasaris, jie labai nori eiti į lauką.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Turbūt prieš 10 metų buvo vykdytas mokykloje, ne šitam pastate, kada vyko diagnostiniai, kada atvažiavo studentai, dėstytojai, ten tai visokie pasitempimai. Taip tokie būdavo vykdomi. O dabar, pavyzdžiui, sakykime kelinta laida, tai aš remiuosi būtent išleista ta literatūra, kur yra mokytojams skirta. Kur yra šoklumo testas, greitumo testas. Pati tokius pasidarau. Tada anų metų diagramą galima lyginti su šių metų pavasario. Tik va tokia. Mokytojas pats, tik, kad būtų kažkoks griežtas nurodymas tikrai nėra. Mokytojas pats pasirenka vertinimo sistemą ir kaip jisai tai daro. Kai ketvirtoj klasėj mokiniai išeina į dalykinę sistemą ir būtent dėl to vaikai pradeda mokytis, kad jie priprastų prie dalykinės sistemos, prie persirengimo, prie besikeičiančio krūvio. Būtent dalykininkai tuos reikalus tvarko. Kiekvienas mokytojas pagal išsiplanavimą. Pavyzdžiui, pas mane šoklumo testas, greitumo testas, išvermės bėgimas vat yra užplanuotas. Tai vadinasi, ten pagal tą knygą aš pasidarysiu pati sau. Bet man, jeigu seselė paklaustų, kažkas va tokio. Tik sau kaip mokytojui, kad tėvams pateikti, su vaikais aptarti. Bet kažkokio visuotino, kad būtų, nėra šito. Kaip ir kuris testas, kaip ir bet kuris rezultatas yra diskusijų objektas. Individualus pokalbis, sakyki, tą kur turiu berniuką, kur sakiau, kad jis daug mažiau daro. Tai aš jau čia pati pastebėjai, kad vaikui yra sunku bėgti. Man pasirodė, kad jis va taip juda. Ir tada pradėjau rekomenduoti, kad reiktų pas vaikų gydytoją. Ir tą kelią pradėjo, pradėjo, pradėjo. Ir vaikiukui yra sumažintas krūvis, būtent dėl vaikystėje neišsivystymo tam tikro. Tai yra vat toks va bendravimas. Tu diskutuoji, galima rekomenduoti. Pavyzdžiui, yra vaikai klasėje tikrai judrūs berniukai ir pati esu rekomendavusi arba į sporto būrelį eiti. Tai vienas imtynes lanko, kitas į sporto areną eina krepšinio žaisti. Tu pamatai, kad jam reikia nukreipti kažkur energiją, su tėvais kalbiesi. Arba jie priima tavo rekomendacijas, arba nepriima. Bet diskusija taip ir vyksta tokia.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Kalbant apie grūdinimąsi, Jūs žinot, kad yra „linksmieji robotukai“. Yra daug tos medžiagos, kada mes galime pateiktyse pateikti. Įvairūs filmukai, tokie vat, apie mankštas apie judėjimą. Tokius mes galim įtraukti ir aš įtraukiu. Nes kitą kartą, pavyzdžiui, per kūno kultūrą yra susiplanuotas instruktazas „žmogaus sauga“ arba „saugus elgesys“, tai tu, aišku, integruoji, tu parodai. Aišku, jiems labai patinka mankštos su muzika. Aišku, ta mankšta tarp suolų, bet visvien jiems labai patinka tos vadinamos muzikinės mankštos. Jiems jei duotum, jie kiekvieną pamoką pasportuotų. Kadangi pirmokai, tai daugiau, o antroj klasėj mažiau. Tas toks propagavimas yra. Pirmiausia tokią galimybę turėtų vaikai, kurie persirengia persirengimo kambariuose. Pas mus mokykloje dabar renovuojami kaip tik bus. Tai ketvirtokai tokią galimybę jau turi ir dalykinėj sistemoj turi. Mes, aišku, tokios galimybės neturim, mes tik turim galimybę klasėj nusiplaut rankas arba valgykloj nusiplaut rankas, išsidžiovinti. O kad jeigu kalbėtume apie kažkokį apsitrynimą, tai tikrai ne, nes mes rengiamės klasėje persirengiam drabužius. Tiktai jeigu tėvams kažką...daugiau kažkaip mes turim galimybes didesnes, sakykim, higienos priežiūra arba apie dantukus kalbėtų tokius. Nes praktiškai reikia turėti sąlygas. Taip, galima teoriškai pašnekėti, ten parodyti. Aišku, ten ir dienotvarkę susistatinėjam kaip ir visą laiką. Kalbant apie tuos pasitrynimus, tai paprasčiausiai džiaugiamės, kad tėveliai leidžia vaikus. Todėl, kad va čia, buvo neseniai ir pirštines vieną porą iškeliavo namo. Tai tada jau prašau, kad būtų dvejios pirštines. Mes persirengiam sportine apranga, paskui mes išsidžiovinam. Mes džiaugiamės, kad visvien su tėveliais derinam. Vistiek, yra vaikų, kurie po ligos, tai automatiškai tu jų negali vestis. Yra tam tikros problemos. Yra daugiau tokie linkę į susirgimus, kad nesusirgtų paprasčiausiai derini tokius dalykus. Nes šaltasis metų periodas yra daugiau bendradarbiavimas. Vaikai nori. Jie po ligos net norėtų. Gydytojai dvi savaites neleidžia sportuoti, jie nori. Bet mes laikomės, pavyzdžiui, kitą kartą būna, kad mama sako, tegul jis sportuoja. Bet aš laikausi principo, jeigu gydytojai nutarė, kad vaikas atleistas, vadinasi, jis atleistas ir aš tikrai nerizikuosiu. O šiaip sakau, idėja yra gera, bet tam reikia turėti sąlygas. O kad išeiti apsitrinti, tai jiems užtenka, kad mes sniegu apsimėtom, iš rogių iškrentam, va tokie, palipdom kažką tai. Bet tam reikia, aišku, sąlygų.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Kalbant apie sveiką gyvenseną, tai pirmiausia integruota su kitais dalykais. Tai yra mityba, mitybos piramidė. Po to eina sveika gyvensena, susijusi su žalingais įpročiais, žmogaus saugos programa visa. Po to eina dantys. Dabar silantinėm medžiagom dengiam. Bet jos daugiau tokios teorinio. Mokykla yra įsitraukusi sveikos gyvensenos, aišku, pieno produktai. Vaikai yra skatinami valgyti pieno produktus. Jie savaitę gauna. Yra vaisiai skatinama. Visoj Lietuvoj yra programa, vaikai gauna vaisius. O po to tai žaidybiniai, visokius projektus daro, vaidybines situacijas. Skatini, kad jie parėję pasportavę norėtų vandens prigerti, neleidi. Paprasčiausiai tokie vat elementarūs dalykai. Ir pamokėles veda sveikos gyvensenos specialistė. Galima pasikviesti.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Mūsų mokykloje yra TAMO dienynas. Įvertinimai yra rašomi į TAMO dienyną. Pavyzdžiui, sakykim yra pamokos tema „Šuoliukai per trumpą šokdynę arba lanką“. Na ir mokytojas gali tėvams parašyti, aišku, vaikams prieš tai pasakai. Nes mes pasiekimų knygelėlių kai tokių neturim, jeigu tik pačios pasidariusios ir tą dieną galime vaikui parašyti, kad ji puikiai atliko šuoliukus arba gerai, tau reiktų pasistengti. Tokiu būdu tėvai gauna. Ir po to nuo kiekvieno mokytojo priklauso, pavyzdžiui pas mane yra trečiadieniais ketvirta pamoka yra individualių pokalbių dienos su tėvais. Tėvai ateina individualiai pasikalbėti ir aišku, pats svarbiausias tai būna rugsėjo pirmą savaitę, kada mes sužinome iš gydytojo sužinom, kad vaikui bus pagrindinė ir kaip atsižvelgti. Turiu vieną berniuką, kuris daro mažesniu krūviu. Tai yra, vadinasi, tada bendrauji individualiai su tėvais. Bet svarbiausia, mums sužinoti, kaip tas vaikas – ar jis turi galimybę, ar jis gali sportuoti. Nes, žinot, kad ligų yra nurodyti tiktais kodais, vadinasi tu turi automatiškai su tėvu bendrauti ir kalbėti, išsiaiškinti. Vienas, gal jam astma, jis negali bėgti. Kitas – vėl kiti dalykai. O taip tai yra individualiai – su vaikais, jie žino savo įvertinimus. Tėvai pasiskaito TAMO ir tada pokalbių metu.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Neformalaus fizinio ugdymo mokytojos rengia varžybas bendruomeniškumui ugdyti, kur nelyginami rezultatai, nebuvo nugalėtojų ar pralaimėtojų. Pas mus mokykloje skatinamos judėjimo pertraukos. Vyresnieji per pertraukas mėgsta pasižokti.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Žinokit, klasėje yra, jeigu taip galima būtų išsireikšti, vienišų mamų daug. Tai manau, jos nėra labai aktyvios. Labiau namuose tą darbą dirba. Aišku, yra šeimų kurios sportuoja. Jeigu tėtis sportuoja kokią krepšinių, tai ir šeima. Bet tokių yra mažai.

Ir kada tu planuoji metų planą, renginius kažkokius, tai iš tėvų nėra nuskambėję, kad jie norėtų sportinio renginio. Manau, kad nėra labai aktyvūs. Aišku, kai kuriems tėveliams nuostaba buvo, kad kūno kultūra yra toks pat svarbus dalykas kaip ir bet koks kitas.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Šiaip turime šunį biglę. Biglis yra judrus, jį reikia vedžioti. Tai aišku su bigliu vaikštau. Kada atšyla su dviračiu važinėju. Aš pati nevairuoju automobilio. Į darbą dažniausiai vyras atveža, bet pėsčia pareinu. Būna, kad ir parveža, priklauso nuo situacijos. Šiaip, kad būčiau kažkokia mėgėja ten su šiaurinėm lazdom vaikščioti, dar kažkokio tokio, iš tikrųjų ne. Man užtenka nueiti iki tvenkinio atsisėsti ant suoliuko ir stebėti antis. Tai yra nėra taip, kad aš jau ten...Vat pas mus mokykloj yra sąlygos ir kolegės ten tinklinį žaidžia. Yra galimybė sportuoti. Yra pas mus mokykloje pačioj treniruoklių salė. Mokytojai turi galimybę. Aš namuose turiu treniruoklį, bet...sportuoja mokytojai taip, tikrai. Jeigu aš norėčiau, pas mus yra mokytojas, kuris yra kūno kultūros mokytojas ir dar instruktorius sporto klubuose. Yra sudarytos mokytojams programos. Tikrai moterys eina ir

sportuoja. Ir jeigu joms yra ten, reikia. Aš turiu kol kas namuose treniruoklį. Iš tikrųjų yra kelios pradinių klasių mokytojos, kurios sportuoja čia vietoje. Ir yra mokytojos, kurios lankosi Arenoje, kiek žinau, jos tikrai sportuoja. Su šiaurietiškom lazdom vaikšto. Yra tikrai moterys sportuojančios, reikia tik noro.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Žinoma, sunkiausia pamokos pradžioje, kaip sakiau berniukų klasė yra judri, juos nuteikti darbui. Kitą kartą mes labai ilgai užtrunkame rikiuotėje, išsiskaičiavimams vėl iš naujo. Kol jie susikaupia, susikoncentruoja. Tai nėra sunkiausias dalykas išlaikyti tą visą ritmą, bet tu turi pastoviai visus matyti, numatyti į priekį, kaip gali būti, kas gali atsitikti. Todėl, kad labai judrūs. Ir paprasčiausiai aš pati turiu būti pasitempus. Mes, aišku, visada mokytojai su sportinėm aprangom sportuojam ir vaikai su sportine apranga. Na, galbūt, kas sunkiau, tai, pavyzdžiui, priklausomai pagal išsiplanavimą, ką tu nori vaikams parodyti. Jeigu aš matau, kad, pavyzdžiui, yra sporto šaka, kur tikrai aš pati negebėsiu parodyti, tai tada kvietiesi kolegas ir tada jie tau padeda, vaikam parodo, tu tik pabendradarbiauji.

2 interviu. Atliktas 2016-03-31. Trukmė 37 min

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Penkiasdešimt. Ir pradinių klasių dvidešimt šeši metai.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių universitete.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Manau, sakykim, per vidurį taip.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Seminarai daugiausiai. Nu žinokit, tikrai nedaug. Gal kokie keturi, aš manau.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Apie vaikų fizinį pasirengimą. Turėtų žinoti gydytojo išvadą, ar jisai gali atlikti pilną krūvį. Tai būtina žinios apie fizines galimybes, kiek vaikui, kokį krūvį galima duoti. Ir turbūt pagrindinis – sudominti, kad būtų įdomu.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Na šiaip aš esu nejudrus žmogus ir kitą kartą, jei aš žinau, kad man kažkas nepasiseks, aš tiesiog iš anksto sutariu su vaikais. Kad vat, jums reikia parodyti, kad vat sutariam rytoj kažkas kažką parodys per pamoką.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Gerau jaučiuosi. Mėgstu. Vaikai jaučia, kad man patinka. Ir mėgstu įvesti žaidimų, kadangi tai pradinukas ne vien tik estafetės, kvadratas, ta prasme - fiziniai užsiėmimai - bet ir žaidimus. Ne visada salėje, mes išeiname ir žiemą, kai šilta, į lauką. Lauke vyksta pamokos. Ypač jei turiu tokių sportiškų vaikų, kurie lanko sporto būrelį, tai tiesiog kitą kartą ir juos įtraukiu

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Mes salėje turime inventoriaus. Aš naudoju ir vyresnių mokinių inventorių. Turim ir savo. Ir naudoju ir tuos. Pakankamai. Jeigu išeinam į kiemą, tai vaikai atsineša savo, pavyzdžiui, rogutes, riedlentę, riedučius. Tiesiog viską, ką turim naudojame.

Kas atsineša, jeigu vaikai nemoka, tai tiesiog yra įdomu. Mes einam į parką. Čia turim tą tokią parką įrengtą ir jeigu rogutės, aišku ne visi turi, jie pasidalina. Jeigu riedučius, jeigu žino, jei kitas draugas tikrai moka, riedlente, riedučius pasidalina.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Taip, pasiruošiu, iš vakaro pasiruošiu. Turiu. Tiesiog jeigu reikia ką pademonstruoti, kas vyks pamokoje, puikią multimediją turim. Tikrai vat šitas yra. O šiaip susinešam priemones, naudoju. Ir literatūrą naudoju, ir multimediją, ir kitą kartą tiesiog vyresnių klasių kolegės ką nors įdomaus pasiūlo, pasako. Na, tiesiog renku iš kur, ką ir sudedu viską. Daugiau internete. Su kolegėmis vat dalijamės patirtimi ir internete daugiau. Šiaip turiu aišku ir literatūros.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Taip, taip tokiu atveju, pavyzdžiui, kai reikia kažką, pamėgdžiojimai, ta prasme. Nu vaikai mes šiandien mėgdžiosim gyvūnus. Nu, ir tiesiog vat uždedu: „Įsivaizduokit, kaip jums atrodo, koks tai turėtų būti gyvūnas?“. Ir dabar jau rodom mes.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Ne, tokios galimybės neturim. Mes dalinamės pradinukai ir vyresnieji sale ir tiesiog tai priklauso nuo jų, ne nuo mūsų.

Nu, mano nuomone, tai galėtų būti pirma pamoka arba paskutinės – ketvirta, penkta. Todėl, kad antrą, trečią pamokas tiesiog vaikai yra, jie būna labiausiai susikaupę, tai yra produktyvi pamoka. Tokios galimybės neturim.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Mėgsta labai. Tuo labiau, kad aš ir būrelį turiu sporto, tai mano vaikai mėgsta.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Taip. Aštuoniolika – devynios mergaitės, devyni berniukai. Yra vaikų, turiu vat pirmą kartą tokią mergaitę, kuri net į kiemą neišeina. Nes yra mamos toks prašymas. Mama labai daug nori iš jos

žinių. Lanko dailės mokyklą ir tiesiog tam, kad nesusergtų, mamytė tiesiog ją laiko. O šiaip tai, kiti išeina...ne, dar turiu vieną berniuką, kuris irgi taip - "vat man geriau namie". Per tėvų susirinkimus visada sakau, kad vaikas, parėjęs iš mokyklos, negali iš karto pulti ruošti namų darbų. Jam būtinas vat tas...jeigu jau ten lauke toks oras, kad neįmanoma išeiti, tai turi namie jis kažkaip truputį pajudėt, kažką užsiimt. O jeigu ne, tai visada sakau, kad būtina vaikui nors valandą praleisti...jeigu jau ten blogas, blogesnis oras namuos pavaikščiūt. Šitą tai sakau.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Taip. Mano sporto būrelį lanko tikrai vaikai, kurie yra fiziškai aktyvūs. Aš jau per pamokas kai mačiau ir jie, tiesiog, jau patys lyg nujausdami, jiems gerai sekasi. Su malonumu mes žaidžiam kvadrata, estafetes, mes išeinam į kiemą. Nu yra aišku, aš negaliu sakyti, kad visus tik tokius užrašau. Yra vaikų, kurie...jiems galbūt neišeina, bet jie nori...tai valio. Aš iškart pasiūliau: „Vaikai vat bus sporto būrelis šiais metais“. Ir jie, tiesiog jaučiu, pažiūriu tikrai tie...ir turiu vat tą berniuką, kuris nenori irgi eiti. Va dabar turiu berniuką, kuris kaip sakiau, nemėgsta. Jis išeina į kiemą, sakau, klausiu: „Su kuo žaidi“, - „Ai, aš geriau ten vienas pavaikštau“. Vat šitą jau įrašiau: „Aironai reikia jau pajudėti“. Ne visada su noru, bet tiesiog jau žino: „Einam, Aironai, pajudėti“.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Kadangi jau yra ketvirtokai, aš pažįstu kiekvieną savo vaiką. Ir tiesiog aš jau žinau, kuris ten gali. Pavyzdžiui, apšilimui, žinau, kuris gali daugiau truputį padirbėti, kuris gali mažiau. Aš jau žinau kuriam gali pasidaryti negera, bet kokių atveju gali atsisėsti ant suoliuko. Jau aš juos pažįstu ir nedarau taip, kad tu dabar vat būtinai turi padaryti tiek atsispaudimų. Ten apšilimui jie labai mėgsta bėgt. Kitą kartą į lauką išeinam. Jie jau žino, kuris gali du ratus apibėgti, kuris tiktai vieną, kuris gal dar daugiau. Jie jau patys žino. Ta prasme, mes visą laik norim mokytojais, kad vaikai, ypač kai varžybos yra motyvacija. Vat dabar buvo kvadrato varžybos tarpklasinės. Mano vaikiukai užėmė pirmą vietą. Aš žinojau, aš tikrai jaučiau, kad jie stipriausi. Nu va taip ir sakydavau: "Nu, vaikai, dabar turit tiek stengtis, kad mane nudžiugint." Padeda. Aišku, saldainiais nepaperku, bet tiesiog turit parodyt vat, kad jūs geriausi.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Tai visada, ypač pirmoj klasėj. Dabar jie jau tą viską pasiekę turbūt yra. Bet pirmoj klasėj aš matau: „Tau nesiseka šokdynė. Turi namie?“, - „Turiu“. „Tau nesiseka kamuolys. Turi namie?“, - „Turiu“. Arba lankas arba dar kas nors. Tikrai vaikai pareis...tiesiog aš ir tą sakau: „Judėkit, būkit judrūs, turit padaryt, nu gėda nemokėt“. Aišku nėra prievartos, kad tu dabar man ateisi rytoj ir turėsi parodyti, ką išmokai. Ne, bet padeda, žinokit. Pavyzdžiui kamuolio varymas. Tikrai padeda ir būrelis, ir namie. Šitas tikrai padeda.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Ne, žinokit.

Su vaikais kalbu. Ir tikrai su tėveliais kai kalbėjau ir su vaikais, džiaugiuosi, kad daugiau negu pusė klasės vaikų daro rytinę mankštą. Su tėveliais pakalbu. Iš pradžių vaikų paklausiu, po to su tėveliais. Ir dar džiaugiuosi, kad, pavyzdžiui, vaikai ten ne pamokų metu arba savaitgaliais tiesiog vieni su tėveliais žaidžia krepšinį, kiti išvažiuoja pasivažinėti dviračiais. Tai irgi čia viskas į tėvelius. Kiti žaidžia kažkokius žaidimus išvažiuoję į gamtą

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Turim estafetes. Nu jie jau žino estafetės. Nu tai ką mes turim paruošt: kamuolio varymas, kamuolio varymas per lanką, per šokdynę. Mokomės, dar tokie esame, bet vis tiek mokomės, kaip reikia pribėgt, kaip reikia mest. Berniukai būna mėgsta pažaisti. Taip...riedučiai. Po to turim, aš nežinau ar čia vadinasi sporto šaka, ant tokių aukštų batų vaikščioti. Šitą. Jūs gal man pavadinkit, aš pasakysiu gal. Nelabai sportininkė. Turim, kaip Jūs sakėte, tą vadinamą futbolą turim. Lengvoji atletika, tai bėgimas, šuolis į tolį.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Jeigu ką mes turime išmokyti, aišku negalime vaikų paleisti tiesiog, kad ai, kaip atlikt, taip gerai...nereikia. Aišku, jeigu jau neišėjo ir matai, kad tas vaikas pradės verkti, tai jau negali to daryti. Bet šiaip tai, ten rikiuotės, pavyzdžiui, pratimai yra. Šuolis į tolį. Vis tiek vat stengies, kad susikauptų, kad vis tiek, kad nu...šiaip nežinau. Per kūno kultūrą nėra taip, kad jie ten kažko neklausytų ar dar kas nors. Nu, o po to, kūrybingumui tai yra žaidimai. Aš leidžiu jiems namie patiems pasiruošti: „Vat jūs pasiruošiat, ateinat kitą pamoką, praveskit vat žaidimus“. Jeigu neišeina, daryk taip kaip tau išeina. Kaip tau išeina, taip ir daryk. Nu kamuolio varymas, vis vien kažkokia metodika yra. Turi mokėt. Čia jau neleidžiu. Nu vat turi padaryti būtent taip.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Šiaip tai aišku, kūno kultūros pamoka vis vien yra fizinis aktyvumas. Vis tiek jau reikia žiūrėti, kad kažkas neatsitiktų. Nu pavyzdžiui, vat dabar mes ketvirtokai žaidžiam kvadratą ir , nu ką akinukų neturi būti, mergaitėms sagiukių neturi būti ir taip toliau. Nu atsitinka, nu trenkia per smarkiai. Turiu tikrai stiprius tokius keturi berniukus, kurių tiesiog nuėjus prašau: „Vaikai žaisim kvadratą, nu jau būkit...kai per varžybas, tai tada jau rodykit viską, o dabar yra silpnesnių mergaičių“. Nu būna, kad pasitaiko, nu sutariam. Pasiimu abu: „Ar specialiai metė“. Nu nespecialiai, nu susitaikom. O vat taip , kad būtų kažkas vat tokio, nu kažkaip nepasitaikė. Kad vat prieitų, stumtų. O tokių būna, kad iš kamuolio ir į galvą pataiko. Nu, pavyzdžiui, kvadratą dabar imkim konkrečiai žaidžiam. Ir vat, jau ten girdi...jau triukšmas. Ir aš ten stabdau visą žaidimą. Ir mes visi aiškinamės, kas atsitiko. Ne vien tik tie du, tarp kurių ar tarp trijų, bet vat vis tiek nuomonę vaikai jau išsako savo ketvirtojų klasėj. Jeigu daugiausia nuomonė yra tokia, kad tu specialiai ten kažką padarei, nu tai tu kaltas, tada atsiprašyk. Bet jeigu sako, kad nespecialiai, kad netyčia, žaidžiame toliau. O šiaip tai,

aišku, fizinių bausmių jokių jau nėra. Tiesiog bandom išsiaiškinti, kad šitaip elgtis negalima, tam vaikui gali skaudėti ir tęsiam žaidimą toliau.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Ne, ne testą. Tiesiog fiksuoju kas pusmetį, kaip tam vaikui sekėsi. Kitą pusmetį žiūriu, kaip ten sekėsi, kaip ten sekėsi, o gal blogiau pasidarė. Pavyzdžiui, vieną berniuką turėjau, tikrai buvo toks irgi fiziškai aktyvus. Mama nusprendė vesti į karate būrelį. Ir čia, praėjus pusmečiui, jam tas karate būrelis nepadėjo, o jis pasidarė agresyvus. Nu agresyviai, jau jis nebesivaldydavo. Pasikviečiau mamą, pasakiau kaip. Mūsų nuomonės sutapo, kad namie irgi taip, tai jau nebelanko. Nu aš tikrai pagal savo turiu. Pirmoj klasėj jam taip buvo. Antroj klasėj jau geriau arba vėl tas pats, jam nėra geriau. Šiaip tas fizinis pasirengimas tai palei tai, kaip bėga, kaip šoka, palei tuos. Šiaip tai, dabar kai yra TAMO ir tėvams skaitymą fiksuoju, taip ir šitas.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Ne, mes apie tai kalbam ir su tėvais. Aišku visų pirma, su vaikais aptariam ir per tėvų susirinkimą su tėvais. Tai va, kaip ir sakiau, aiškinamės, kodėl yra sveika sportuoti, kas bus jeigu būsi fiziškai neužgrūdintas, kokios bus pasekmės. Jie patys ketvirtoj klasėj žino, kad tu sirgsi, kad tu būsi nerangus. Netgi buvo taip, kad jeigu aš mėgstu daugiau pavalgyti, tai man būtina palakstyti. Nu, kad aš nepasidaryčiau, kaip jie mėgsta rodyti, kaip meškinas. Vat tokie. Ne. Mokykloje ne. Šiaip mes kai ateinam, kai jau yra rugsėjis, kažkaip tie lakstymai basom nelabai. Nu aišku, ką mokau – vaikai yra pavasaris, kaip dabar pavyzdžiui, mes žinom, kodėl negalima sėdėt ant žemės, kas gali atsitikt ir kodėl. Kad žemė išalus, kad šaltis eina. Apie šitą visada pakalbam.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Nu visų pirma, pradėdam nuo to, ko reikia, kad augtų sveikas vaikas. Kadangi ketvirtokai, jie man : „Visų pirma reikia sportuoti. Visų antra, reikia žinoti, kaip apsirengti. Ne per daug šiltai ir ne per daug vėusiai. Nu kodėl ne per šiltai? Pareisi suprakaitavęs arba ten nusirengsi, susirgsi“. Toliau, sveika gyvensena. Nu, apie maistą – kas sveika, kas nesveika. Tą daugmaž žino, kai paklausiu, kad į mokyklą traškučių neštis negalima. Ir dabar va buvo toks, nukrypsiu truputį, buvo tokie rinkimai mokykloje „Sveikiausias klasės mokinys“. Mes turėjom išrinkt sveikiausią ir tada va tas pasirodė. Jie siūlė, iš karto buvo keturi vaikai, ir siūlė keturis vaikus. Ir juokingiausia, kai žino, kad tų traškučių negalima, pasiūlė vieną berniuką. Jisai Karolis, jisai sportininkas. Kažkas sako: „Karolis vakar valgė traškučius“. Viskas – atkrenta. Po to pasiūlė kitą vaiką. Kažkas sako: „Ne, jisai labai dažnai serga“. Ir po to išrinkom tiesiog mergaitę, kuri nevalgo traškučių, neserga, nei vienos pamokos nepraleidžia. Jie jau patys tiesiog siūlo ir sako, kas yra sveika. Nu ir aišku, ketvirtokai, tai apie tuos žalingus įpročius pakalbam jau. Ketvirtoj klasėj reikia.

Šiaip tai tas kažkiek aišku. Negaliu sakyti, kad čia šimtu procentu, nes tikrai daug kas priklauso nuo tėvų. Aš galiu sakyti, kad ir tų traškučių. Jis nueis po pamokų, nusipirks ir suvalgys. Tie, kurie namie nevalgo ir mano žodžiai juos pasiekia.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Visų pirma, aišku, visada pasakau, kad kurį matau, kuriam reikia judėti, kuris sėdi prie kompiuterio. Vat šitą tai pakalbam, kad kuris...Pats pasisako: „Mokytoja, parėjau iš mokyklos, persirengiau ir puoliau ruošti pamokas ir po to prie kompiuterio.“ Aišku, visada su tėvais apie šitą. O taip pasakau, jeigu jis tobulėja fiziškai. Aišku viskas gerai, džiaugiuosi, vat, Jūsų vaikas išeina į kiemą. Ir tas matosi. O kam ne, tai tiesiog ir tėveliam, mamytėm: „Nupirkit tą šokdynę, duokit jam pašokinėt, duokit jam pabėgiot, duokit..nu tiesiog dviračiu duokit pavažiuot, jeigu nemoka“. Šiaip klasėj nėra nei vieno, kuris nemokėtų važiuoti dviračiu. Tą pasakau, bet tėvai manęs vat to neklausia. Čia jau aš daugiau.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Su vaikais dabar situacija yra tokia, kad aš turiu tą būrelį „Sportuok kartu su manim“. Ir kadangi daug yra važiuojančių vaikų, aš juos laikau klasėje iki autobuso. Jie iki be penkiolika dvi turi būti klasėj. Ir, kadangi, jiems reikia laukti, tai mes, jeigu tik yra puikus oras, išeinam į kiemą kvadratą žaisti arba nesvarbu ką. Jeigu žiema, su rogutėm išeinam. Jeigu...tikrai va visada, nes praktiškai daugiau kaip pusė klasės...jau tada būna ir tie, kurie būrelio nelanko, ir tie visi. Po to mes turime dabar, Jums čia nerodė koridorių, kokį mes turim čia? Tai va. Ir per pertraukas vyksta žaidimai, kai yra šilta ir į lauką išleidžiu, nes man labai patogiu, aš per langą matau, kaip jie žaidžia. Jie jau žino, kad aš matau. Aišku, priežiūros reikia turėt, kad vyresni kamuolio neatimtų ar ką. Tai, o su tėveliais tiesiog yra tokia tradicija, kai baigiam ketvirtą klasę, mes tiesiog darom tokį atsisveikinimą gamtoje. Einam į parką ir vyksta estafetės. Būna mokyklų tie bendri renginiai. Vyksta sportinės tokios dienos žiemą. Po to, vyksta sportiniai užsiėmimai, skirti karybos dienai, salėj su tėvais irgi kai vyksta. Ir, nu daugiau, jei patys nusprendžiam arba dar klasėj. Pavyzdžiui, darom tokios linksmosios estafetės, ta prasme, kad vaikui įdomu būtų. Ten jau prigalvojam ne tą jau kamuolį, bet kad kuo įdomiau. Ir dabar va buvo vasario šešioliktajai skirtas sportinis renginys. Va kaip tik mes dvi mokytojos, sporto būrelį kur turim, tai vyko salėj irgi. Šiaip sportinių vyksta.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Labai. Labai nori ir tiesiog kitą kartą, žinot, kaip yra: „Jeigu ir aš dalyvausiu, o tavo mamytė, tėtis ne“, - „Bet aš labai noriu“, - „O tai kodėl ne?“, - „Nu tai neturi laiko ir viskas“. Tai tiesiog yra tokia sistema: „Vaikai, kas norit dalyvaut va tose su tėveliais varžybose?“ Nu čia kur ketvirtoji klasėj darau, tai jau yra mūsų klasės reikalas. Ten su tėvais sutariam, mes žaidžiam. Bet, va pavyzdžiui, kai vyksta mokyklos renginiai – „Kurie norit?“. Nu miškas rankų. Trys mergaitės, trys berniukai. Kas tėvelius atsives, tas ir dalyvausit. Žinokit atsiveda.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Šiaip tai aš nesakau, kad aš jau daug sportuoju. Bet aš jiems sakau, kad aš važiuoju dviračiu, kad aš vaikštau, kad aš važiuoju su rogutėm. Žinokit, kai aš paklausiu: „Savaitgalis, vaikai ar buvot kur nors?“, - „Buvom su tėveliais išvažiavę. Va, mokytoja, važiuom su rogutėm“ – papasakojo - „Važiuom su dviračiais“. Taip, nu kurie, kurių tėveliai ne, tai ne. Bet va tų kurių, kaip sakiau,..jie mėgsta pasigirti. Ateina po savaitgalio: “Tikrai važiuom, buvo smagu“. Ir aš sakau: „ Išvažiuosit su tėveliais. Ne vien tik vaikai ten sportuosit. Jūs susidraugausite su mamyte, geriau pažinsit, ir tėtis bus patenkintas, ir ten broliukas gal bus.“ Nu vat tokių teigiamų emocijų, kad tas ne vien tik yra, kad aš vat tik sportuoju, bet tam, kad bendravimas yra. Todėl mes ir su vaikais, va pavyzdžiui, važiuojam į ekskursiją, aš visada jiems taip sakau. Jeigu mes važiuojam į gamtą, tai irgi vyksta ten žaidimai. Kitą kartą ten mamytės ir sako: “Ai, mokytoja, mes ten jau buvom, nebevažiuosim“. Tai aš tada pradedu vardint, kodėl reikia važiuot. Yra bendravimas, kad tai yra ir vaikščiojimas, kad viskas. Tiesiog, kad tokį parodyt ir ne vien, kad tas važiavimas, kad aš nuvažiavau pamačiau. Ne. Autobuse vien sėdėt kaip jiems smagu.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Aš jau sakiau, aš nesu tas sportiškas žmogus. Bet aš mėgstu važinėti dviračiu, mėgstu tiesiog išeiti, vaikščioti. Turiu mažą anūką kaip tik dabar. Labai dažnai su dukra visada einam pasivaikščioti. O riedučiais nemoku. Na o žiemą tiesiog vat irgi mėgstam su šeima. Dvi dukras turiu, tai mes mėgstam su šeima tiesiog pasiimt roges ar dar kažką ir važiuot nuo kalniuko.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Stipriosios, galiu pasakyt, kad tiesiog duodu, ta prasme, ir tą fizinį grūdinimą, ir tą tokį kūrybiškumą. Nu, silpnosios, ką galiu pasakyt, nu esu nejudri. Ir tiesiog galbūt ne visą laiką man išeina parodyt kažką, ką aš jau kreipiuosi į vaikus. Iš akių matau, kad tą ką darau, vaikam patinka. Vaikai meluot nemoka. Jiem tai patinka.

3 interviu. Atliktas 2016-03-25. Trukmė 26 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Stażas 20 metų, amžius 43.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių universitete ir tuo metu, manau, kad pakankamai. Baigiau devyniasdešimt penktaisiais.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Pakankamai gerai. Ir siunčia į kursus ir kviečiam pas save. Ir dabar į konferenciją, deja nepatekom. Kažkaip pritrūkom kūno kultūros pradinukams žinių. Ne žinių, bet tokių gal atsinaujinimų.

Ką „Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Išmanyti reikia daug reikia. Ir pačiai sugebėti rodyti visus pratimus, ypatingai, kad taisyklingai darytų. Nes dažniausiai vaikai skuba. Atidumo, dėmesio reikalauja. Ypatingai turi taip sukonzentruoti dėmesį, kad jie taisyklingai darytų.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Ne, neprašau, nes aš pati turiu sporto būrelį. Susitvarkau pati.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Kol kas įdomu. Nu aktyviai, aš manau. Nes aš nesėdžiu niekada. Aišku jiems rodai, nes paprasčiausiai pratimą turi pats rodyti.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Trūksta, bet mes juo kasmet pasipildom. Tiesiog vis norim naujo kažko išbandyti, dabar kalbame apie badmintoną. Bet mokykla perka. Mes ką norim, rašom, prašom, nuperka.

Kokias parankines priemones naudojate demonstruojant pratimus?

Visokie kamuoliukai, šokdynės, suoleliai gimnastikos. Turime bendrą kambarėlį, kur sudėtas visas inventorių.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Taip. Šiaip tai viską, bet remiamės daugiausia knygelėm, tuos rėmus vis vien pasižiūrim. Čia Ivanovo kūno kultūra, bet yra dar...Adaškevičienės gal. Mes dabar ir norim tų seminarų

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Nedažnai, bet mes panaudojam.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Principais, jeigu teisybę pasakyti, tvarkaraštis mums kaip ir sudarinėja.

Sudarinėja Jūsų vadovybė ir nuomonės neklauso?

Nuomonės neklauso, bet mes galime ją išsakyti.

Pas jus klasių yra kiek?

Devynios. Mes taip išsidėliojam, kad laisvai išsitenkam. Žiūrim, kad nesidubliuotų, kad nereiktų dviem klasėm eiti. Kad nebūtų iš eilės, kad nebūtų, kad pavyzdžiui pirmadienį, antradienį. Dėlioji, kad antradienį, penktadienį, kad nebūtų šalia. Kaip išeina taip.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Labai. Čia žiūrint irgi nuo vaikų. Pas mane yra dešimt berniukų, dešimt mergaičių, tai aktyvūs, mergaitės irgi pakankamai. Vieną turiu tokią mažytę su akinukais nelabai sportišką mergaitę. Ypatingai berniukai nori. Per pertraukas netgi eina.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi? Ar esate pasiekę kažkokių sportinių rezultatų?

Aktyvi. Tarp klasių džiaugiamės, kad visą laiką laimim ir į rajoną nuvažiuojam. Mergaitės nėra labai...Na kaip mokytoja, aš žiūriu iš tos pusės, kitos jos aktyvios, bet nėra tiek. Bet jos viską daro. Dvi yra, kurios jau nenorėtų. Dėl to, kad nespėja su visais.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius? Kiek vaikų lanko būrelius?

Keturi – trys berniukai ir mergaitė, vienas dar futbolą ir krepšinį. Muzikos mokyklą dar lanko, dailės.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar supažindinate vaikus, kad reikia mankštintis? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Nevyksta. Nu jie pradeda, žinot, kaip ir pradinukai per televiziją pamatę: „tai aš irgi su mama atsistuju“. Būna taip, bet tai nėra daug. Nebent atskiros šeimos.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Ir krepšinį vedam, ir atletiką, estafetės aišku, visokie žaidimai.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Kaip ir per visas pamokas mes turime susitarimus. Ir man nereikia nei šaukti, sakykim. Nu jie žino, kad turi susirikiuot, sustot į eilę. Aš ateinu, jie manęs laukia. Išsiskaičiavimai, ką darysim. Aišku, mano komandos

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Žinoma pasitaiko. Žiūrint ką mes žaidžiam. Nežinau, aš neturiu tos problemos. Negaliu pasakyti. Jeigu ir atsitiko kas, kad jie pasikalbėtų. Aišku, spaudžiam ranką, susitaikom. Būna, aišku, susipeša ir dėl kamuolio. Jeigu nesutariat, tai žaisim kitą žaidimą. Kurio buvo pirmas. Arba ten, nu vat sakykim kažkada susiginčijo, tai traukiam, kuri diena, kuris numeris traukiam, kuriam tas kamuolys turi atitekti. Vat vis per žaidimus tokius, pagal situaciją.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Žino, kad kūno kultūra trečiadienį ir penktadienį. Baigiantis pamokai pasakau, kitą pamoką vat pagalvokit, kas norės arba pasiskirdavome, kad pora tarkim Kajus su Tomu ten pasiruoš. Nes, aišku, tai kiltų ginčas ir praeitų pamoka besiginčijant. Turi žinot, kad pavyzdžiui mergaitės savaitę keitėsi, rodydavo savo užduotį, tokią kurio mes nematėm.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Mes pačios ir tai pavasarį gal daugiau. Tie patys išlikę – ir šuoliai, kamuoliuko metimas, jėgą, greitį. Darom palyginimus tokius. Šokam į tolį, kamuoliuką metam, bėgimą, dabar įtraukiam riedučius. Aš atsimenu anksčiau, tai būdavo tokie, turėdavom rašyt. Dabar tiesiog turi visas žinias

sau. Užtai ir norėtusi išgirsti tų naujovių. Dabar organizuoja kūno kultūrą, bet mes vis nepatenkam. Registravomės, tai sako, nebespėjot. O dabar galvojam pačios organizuosime ir kviesimės čia.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Stengiamės visada praktikos duoti. Nežinau, grūdinimasis...visada mes tai į lauką, tai į parką išeinam pasivaikščioti. Du yra, kurie visada atsikėlus ryte su šeima. Vis tiek viską atsinešą iš šeimos. Mokykloj atrodo kalbam ir viską, vis tiek šeima, kad ir su kompiuteriais, tiek šnekam. Šnekam ir, atrodo, tėvai supranta. Bet, žinot, visi labai užsiėmę. Laiko vaikams lieka vis mažiau. Iš tikrųjų yra tokia ir problema.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Pas mus yra pamokėlės, ateina ir iš Visuomenės sveikatos biuro...prašosi, priimame. Mes darome mokyklos planą ir įtraukiame į mėnesį, bent kartą kažkas būtų apie sveikatą. O pačios mes turime klasės valandėles ir apie sveiką mitybą, ir apie judėjimą. Kiekvieną mėnesį ištraukiam vis kažką ir aišku pasikviečiam pašalinių žmonių, kad neatsibostų.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Aš netgi kartais sakau, kad nenuolaidžiautų. Dažnai būna, kad „man mama leido nedaryti...man mama tą...“. Būna tokių. Toj laidoj nelabai, anksčiau. Visko pasitaiko.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Tai mes važiuojame ir į varžybas. Na aš net nežinau. Labai nededu tų pastangų. Jie tiesiog nori. Dar kažkokių naujovių, naujų žaidimų susigalvojam. Jie patys, leidžiu jiems patiems praveisti pamoką, siūlyti savo atsinešti, ką jie žino. Tai labai paskatina ieškoti. Na čia galbūt mažiukus kas liečia.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Jei aš apie save kalbu, tai taip, nes aš irgi su sportu susijusi.

Papasakokite apie savo laisvalaikį.

Dirbu sode. Iš tikrųjų nemėgstu sėdėti. Kartais sugalvojam, išvažiuojam. Aišku, kai nieko nėra, apsiriboji savo namais.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Manau iš stipriųjų pusių yra tai, kad moku susikalbėti su vaikais. Susikalbėt, bendrauti, su jais susitarimai mūsų, vat dirbt kartu su jais, nestovėt. Silpnosios...nežinau, gal ir turiu, nežinau. Aš jaučiuos gerai. Apskritai, tai mes turime tokią problemą su sporto sale – per mažai erdvės. Nelabai gerai, nes ne viską galim daryt.

4 interviu. Atliktas 2016-03-25. Trukmė 35 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Stažas 32 metai pedagoginio ir amžius keturiasdešimt devyni.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Panevėžio Jono Švedo baigiau ikimokyklinį ir Šiaulių universitetą. Panevėžy baigiau aštuoniasdešimt aštuntais, o Šiauliuose devyniasdešimt trečiais. Dirbau darželyje ir buvo tokios renovacijos. Mokykla skirstėsi į mokyklą-darželį, tai mokytojos kai kurios išėjo į darželį, tai atsilaisvino vieta, mane pakvietė.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Panevėžio pedagoginiam – taip. Pamokos struktūra, sakykim, reikalavimai - Panevėžy.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Darželiuose.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Seminarų praktiškai kūno kultūros nėra, kiek dirbu nesu buvusi. Tik bendras vat toks vat, o grynai, kad kūno kultūros, tai nesu buvusi. Kiek atsinešiau iš pedagoginės mokyklos, iš universiteto, kiek pati sportuoju, tai va tiek. Mūsų pradinukų gal specifinės yra tos programos ir tie dalykai ir , galvoju, kad konsultuojamės su mūsų fizinio lavinimo mokytojais. Aišku, būtų smagu, jeigu būtų skirta tik pradinukų. Bet tokių seminarų, kad skirta kūno kultūra pradinukų tai nėra. Čia tai dar yra laisva niša kažkam tai. Aišku būtų labai smagu, tie žaidimai ir ...

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausia reikia, aš galvoju, pačiam kad patiktų sportuoti. Paskui, parodyt pratimus...ką dar, nu net nežinau. Pirmokui neduosi, ką ketvirtokui, bet mes pagal programas turim standartus, ką kas turi daugmaž padaryti, kokie tie lygmenys yra.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Manau, kad taip. Nes kūno kultūros, sakykim, auditas žiūrėjo išorės ir respublikoje esu rodžius

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Ir man, ir mano vaikam, sakykim, jei yra koks renginukas ir mes kūno kultūrą praleidžiam arba kažkoks darbas, kur per kūno kultūrą turi padaryti, tai vaikai sako: „mokytoja, Jūs mums skolinga kūno kultūrą“. Ne matematika, ne lietuvių, bet kūno kultūra. Turiu problemų su stuburu, darau pratimus kartu su vaikais, tai labai patinka. Dabar turiu pirmokus.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamas inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Aš manau, kad bazė pas mus pakankamai turtinga. Gal kitą kartą kokybė būna prastesnė ir jie greičiau susidėvi. Bet kamuolių mes turim, kimštinių turim, kėglių turim, nu turim tik du čiužinius. Bet kai pradinių klasių mokytojai, visvien dvi akys yra, du vaikus matai daugiau neaprėpsi. Savarankiškai mažai leidžiam, sakykim, ir kūlvirsčių daryti, ir viską. Suoliukai nauji. Dabar

mokytoja Jūratės prisiregistravo prie badmintono konkurso. Kokie konkursai vyksta, kažką tai vat turim žolės riedulio lazdas. Pakankamai. Žiūrint, koks oras lauke. Jei čia buvo pora savaitių žiemos, tai mes einam ant kalniuko su rogutėm, slidžių jau nebeturim, turėjom kažkada slides. O sakykim, nuo rugsėjo 27 mūsų bazė tikrai bus turtinga, nes atsidaro stadionas naujas. Tai mes porą metų į stadioną negalėjom įeiti. Yra parkas su treniruokliais, su viskuo. Yra spec. klasės, yra treniruokliai salėje ir sporto salėje priima mus. Nu susirinkę, gal sakyčiau, pirmokam-antrokam dar gera. Trečiokam-ketvirtokams jau erdvės reikia. Pakankamai turtingi ir gerai gyvename.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Šaltiniai ir rekomendacijos eina šalia, o čia mes su vaikais iš pamokos gaunasi. Kas jiems patinka, sakykim, reikia akrobatiką ar dar kažką, jeigu jiems sunkiau sekasi, tai einame prie tos akrobatikos. Dabar spontaniškai. O taip tai, ką Švedo mokykloje pedagoginėj toj ir internetas. Ketvirtoje klasėje mes atiduodam vaikus į 5 klasę. Daugmaž, kūno kultūros mokytojų klausiam, ko norite iš mūsų vaikų, kaip mes turim paruošt, kad būtų tęstinumas.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Ne. Mes turim šokio pamoką. Sakykim, iš trijų kūno kultūros dvi yra kūno kultūros pamokos, viena – šokio pamoka. Tai ten daugiau ritmas, o pas mane jau grynai sportininkai. Šokių pamokas atiduodu šokių mokytojais. Šokį, etiką, muziką veda specialistas. Šokį mes galime neatiduoti, etikos, mes galim neatiduoti ir muzikos. Bet tie dalykai meniniai specialistams daugiau.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Aš turiu vieną kūno kultūrą pirmą. Nežinau, kiek metų dirbu, pirma kūno kultūra man yra pati geriausia. Vaikams, mokytojui yra sunku. Ateina miegantys vaikai ir, ypač antroj savaitės pusėj. Pirmoj dar kaip pirmoj, o antroj jie miego kažkaip nori. Tai vat man kūno kultūra gerai, jie išsiblaško. Toliau turiu šokio pamoką – ketvirta ir dar viena kūno kultūra ketvirta. Penktą dar pasaulio pažinimas. Tvarkaraštis ne tada ,kada tu nori, nes visvien yra devynios klasės. Tai mes truputį pasikoreguojam. Viena, kad būtų pradžioj, kita gale. Ne kad penktos būtų visą laiką. Penkta pamoka man gal nelabai patinka. Išsiauadrino vaikai ir vat einam namo.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Dauguma teigiamai. Jie labai nori. Dabar girdėjau, kad nori tris kūno kultūros padaryti, tai aš už. Ar tai šokius, ar kūno kultūra, nesvarbu. Bet, kad dar daugiau judėtų vaikai. Nes yra vaikų, kur pamoka pasibaigė ir į kaimą, telefonais žaidžia. Yra tikrai tokių vaikų, kuriems tikrai sunku kūno kultūra: sunku pritūpti, sunku atsitūpti, sunku pasilenkti. Tai vat, kažkas su koordinacija ta negerai. Nu o šiaip visos laidos yra sportiškos tikrai. Mokytoją renkiesi, yra mažas miestelis, tai apie ją žinai viską. O šiaip reikli esu, griežta.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Aštuoniolika vaikų. Dabar aktyvūs, noriai dalyvauja praktiškai visi. O problemų turiu su dviem vaikais – fizinis neišsivystymas. O parengiamojoje grupėje turiu tris. Manau, kad jie fiziškai aktyvūs ir po mokyklos. Sužinau iš tėvų turbūt. Ta laida dar futbolo nežaidžia, dar daugiau laksto po kiemą. Sakyčiau jei šiais laikais vaikas išeina valandai į lauką tai yra jau gerai. Nes yra tų vaikų tikrai, miestuose tai nežinau, turbūt ir neišeina. O praeitą laidą, tai mokytojas Bielko į būrelį buvo pasiėmęs...septyni turbūt buvo futbolistai ir penkios tinklininkės mergaitės. Buvo 24 praeitoj laidoj.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Dar nėra konkrečiai iš pirmokų nieko. Bet turiu tris labai judrius. Ir špagatas, ir užlips, kur tu nori. Šeima. Galiu kalbėti apie P. šeimą, turi dvynukus, tai va dabar sportas, dviračiai. Mažiukai gal dar neina, bet vyresnieji eina į mokyklos salę. Daug kas priklauso nuo šeimos.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Ne, mokykloje ne. Nu aš jiems sakau, kad ryte iš lovos negaliu išlipti, nes nugarą skauda. Aš turiu mankštelę padaryti, sakau: „ar jūs padarot?“. Nu, kaip kas. Bet ne dauguma tikrai. Labai gerai, kai pirma kūno kultūra, tai jiems automatiškai gaunasi mankštelė. Su tėvais kalbėdavau. Gal tai ne užimtumas, gal, sakyčiau, mūsų suaugusiųjų apsilaidimas. Jei yra koks vienas vaikas šeimoj. Tai 10 minučių jaunai šeimai pamiegoti yra daug kas. Jau aš galiu sau leisti. O su jaunimu pilnai suprantu. Klasėje prie suolų. Jei mes dag būname susilenkę, tai visokie atsilošimo pratimai. Trečioj-ketvirtoj jau mažiau tų pedagoginių pertraukėlių darom. Jie gali susikaupti ir padaryti visas keturiasdešimt penkias minutes. O su pirmokais-antrokais čia vietoj. Patrepsim, pašokinėjam.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Estafetės, „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“, toliau kvadratas ir krepšinio elementai pagrindiniai.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Rikiuojamės šuoliuku į dešinę, šuoliuku į kairę. Truptų supaprastiname, o ketvirtokai jau tą kojytę statom. O pirmokai- antrokai dar laisva.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Niekada nebūna vienas kaltas. Ar pastūmė, ar ką, vistiek yra du kalti. Jeigu tu neakcentuosi, kad tai yra patyčios ar konfliktas, tai jie to ir neskaitys. Dažniausiai einu už silpnesnį. Aš pasakau, kad jam blogiau sekasi, duokime jam pabandyti. Yra tam tikros taisyklės. Taisyklių turi laikytis tiek mokytojai, tiek mokiniai. Jas nustatome kartu su vaikais ir susitariame per pirmąjį mėnesį.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Pirmokams, sakykim, yra 35 minutės, mes salėj vistiek būnam 45 minutes ir 10 minučių kas ko nori. Kas žaidimą kokį nors sugalvoja. Kas, sakykim, jiems labai patiko kūlverstis, kur šiuo metu bando jį uždrausti.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Dabar jau nebe. Anksčiau buvo normos PDG ar kaip ten jos. Ne, žinokit, nedarom tų tokių. Bent aš nedarau. Mokykla nereikalauja. Su praeita laida nebedariau ir su ta nežinau, ar darysiu. Kur panaudosime tuos duomenis? Kam daryti darbą, jei jo niekur nepritaikysi?

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Darom, darom. Kūno kultūros pamoka, tai yra trumpos kelnytės ir maikutės. Į lauką tikrai vaikų nevedu. Jie persirengia. Niekada neleidžiu su giedrom ir treninginėm kelnėm. Ne, trumpa aprangytė. Iš pradžių jie sako, kad šalta, bet kai pajuda. Tai vat, mano tik toks. Žiemą ir ant kalniuko su rogutėm ir tas šaltukas toks būna. Su tėvais einam kartu.

Organizuojam, sakykim, žiemą susirenkam visi ant kalniuko. Aišku šimtaprocentinio dalyvavimo nėra. Yra pas mus mokykloj bendrabučio teritorijoj kur gali žiemą būti. Tai vat. Tų paskaitų konkrečių nelabai mėgstu, bet geriau organizuoti kažkokį renginį ir parodyti. Dvi šventės per metus – žiemą ir pavasarį.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Pusė metų praėjo, tai mes žinom, kad rankas plauti, kaip rengtis. Daugiausia darbo su pirmokais. Aš galvoju ar kalbant apie tai pagundos nesukelsime. Rodau, piešiame plakatus. Pirmokams dar neaktualu, bet kopijuoja suaugusiuosius gerai. Yra buvę, kad 4 klasėje buvo rūkančių berniukų. Aš galvoju, kad draugai turi įtakos, bet pagrindas šeima.

Su pirmokais yra daugiausiai darbo. Šitą pusmetį buvo trys pamokos apie sveiką gyvenseną, rūkymą ir narkotikus. Tai aš galvoju, ar kalbėdami apie tai mes vaiko pagundai nesukelsim. Pirmą pamoką tai įeina į mūsų ugdymo programą. Taip, turiu cigarečių pakelį. Rodau internete yra, kai rūko, kas kenčia. Toliau buvo plakato piešimas. Su plakato piešimu pirmokams nu buvo sunku. Nes, nu jie, tų pakelių mes prisiskaitėm, kad rūkymas žudo, kad rūkymas dar kažką. Bet to pirmokui, kaip pasakyt, per mažas dar. Bet kopijuoja gerai. Jau jeigu jau, sakykim, šeimoje yra rūkantis, ateini per pertraukas, jau gali pasakyti, kas pieštuką pasiėmęs jau rūko. Bet pasakai, kad tai yra negerai, nerodyk tokių judesių. Yra buvę, kad ketvirtoj klasėj jau turėjau rūkančių berniukų. Pagrindas tėvai.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Į stuburus kažkaip tai dėmesio labai nekreipiu, nes vaikas turi tada išsirengti, tada aš jau turiu žiūrėti. Jeigu jau matosi akivaizdžiai, kad petukas didesnis ar kas, kažką pasakai. Dėl aktyvumo, aišku, yra TAMO dienynas, gali pastabas rašyti. Bet aš dažniausiai asmeniškai. Aktualiausia, kai vaikas nenori nei sportuoti, nei judėti, nei atsistoti, nei išeiti ir po pusės metų jis jau klausia, kada kūno kultūra, tai sakyčiau čia jau yra pažanga. Gal sugebu, sakyčiau, užnorinti tą vaiką. O tėvams

sakau, kad reiktų išeiti pasivaikščioti į lauką. Tėvai klauso. Aktualiausia tema yra parvežimas ir atvežimas į mokyklą. Jeigu tu gyveni 200 metrų nuo mokyklos, tai atvežti rytą, nieko nesakau. Galbūt yra šiek tiek tokios problemos, gal ir baimė kaip pirmokam. Bet parvežti dažniausiai vaikas sako skambinti mamai. Ne, sakau mamai neskambinsiu, paleidžiu per gatvę ir eina čia per parką. Ir eina. Atvažiuoja mama, pasišnekam, išvažiuoja, nes aš turiu dar vieną pamoką. Po tos pamokos vaikas jau eina.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

3-4 klasėje jau mažiau pedagoginių pertraukėlių, nes jie gali susikaupti ir padaryti užduotis 45 min. O su pirmokais klasėje patrepsim, pašokinėjam. Per pertraukas išvarau vaikus į kiemą. Lauke mokytoja lauke budi ir užsiima su vaikais, jei aišku lietus nelyja. Organizuojame dvi šventes per metus – žiemą ir pavasarį.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Šeimų yra aktyvios šiuo metu yra aštuonios šeimos pirmokų. Įvairiai, priklauso labai nuo vaikų, nuo laidos. Vieną kartą buvo trys šeimos visą laiką. O antroji dabar iš 24 vaikų 20 visą laiką ateina su tėveliais. Tik keturi va tokie. Tarp vaikų kyla, kaip pasakyt, toks pavydas – mano atėjo, o tavo neatėjo arba jo buvo, o mano nebuvo. Kitą kartą jau ir ateina. Aišku, gal užsiėmę. Praeita laida buvo labai gera, labai aktyvi, sportiška ir meniška. Šitą dar analizuoju.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Taip. Į lauką išvarau. Sakau: „Bėgam į lauką“. Ten yra mokytoja, dabar bijau pasakyti, irgi yra baigusi kūno kultūrą Šiaulių. Tai jinai su vaikais užsiima, jeigu, aišku, lietus nelyja.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Iki 40 metų aktyviai gyvenau, o šiuo metu šiaurietiškos lazdos beliko, mankštelė. Retkarčiais dar tinklinį pažaidžiu. Dabar į meną pasidaviau.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Silpnoji gal vieta yra ta, kad daugelis turi padaryti teisingai. Iš vaikų kažkaip tai reikalauju. Kitą kartą, pavyzdžiui, gimnastikos suoliuku eina, tai turi raumenys įsitempti taisyklingai, o ne paprastai praeiti. Gal šiai visuomenei nereiktų to. Čia galbūt mano problema. Sunku pasakyt, ką silpnai darai. Stiprioji pusė – ketvirtoji klasė „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ užimam antrą vietą rajone, su kvadratu pirmą-antrą, su šaškėmis prizines vietas. Tas griežtumas, savo pavyzdžiu rodau ir reikalauju to paties iš vaikų. Manau, kad pavyzdys vaikus įkvepia. Ar jūs su sijaunais eisite kūno kultūrą daryti, ar jūs taip pat sportiškai apsirengę prieš vaikus atsistosite.

Tokių seminarų, skirtų pradinukams, tai labai norėčiau. Kiek žiūriu internete nėra ir tokia niša tuščia. O ateina jeigu, sakykim, iš kūno kultūros mokytojas, pradinukas ir penktokas skiriasi. Daug kuom skiriasi. Labai būtų gerai metodikų, pasižiūrėti praktinių užsiėmimų, kaip kūno kultūra

vyksta. O dabar viską iš savęs darom. Tai kaip matai, kaip reikalinga, biški prisimeni, kaip mokytojai iš tavęs reikalavo.

5 interviu. Atliktas 2016-03-25. Trukmė 36 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Stażas devyniolika metų, amžius – keturiasdešimt du.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių universitete, devyniasdešimt šeštais, man atrodo. Man atrodė, kad man užtenka, nes ir pati sportavusi buvau nemažai laiko. Kad pasigilinti į tą mažesnio amžiaus tarpsnį.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Gal man ir pakankamai, kadangi pati sportavusi esu.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Institute parodydavo metodiškai ir praktiškai kaip reik daryt, o praktika mokykloj buvo privaloma.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Kad dabar labai kaip ir nėra, neatsimenu, kad būtų kažkokių seminarų ar mokymų, būtent, kas su kūno kultūra susiję. Paskutiniu metu išvis...kažkaip neprisimenu. Kad vertinimai kažkokie, pamokos organizavimas, aktyvūs tie metodai, bet kas susiję su kūno kultūra taip tiesiog, tai ne. Savišvietai televizija, pokalbiai, kada bendrauji su mokytojais tarpusavyje. Su tais baziniais šaltiniais, kas yra kūno kultūrai skirta, vat yra pas mus čia tos knygos, bet tai kas praktiškai, kas tiktų pradinukams, tai nebuvo. Mūsų bibliotekoje kaip ir tokių knygelių, kas mokytojams skirta, mokykla niekada neperka. Tai va ką mes pačios mokytojos nusiperkam, tas mokytojų knygas ar tuos vadovėlius. Kažkada mums buvo pirkę kūno kultūros vadovėlį, bet...aš kaip sakau, vadovėlis vaikams – tai gali būti vadovėlis mokytojui.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Vaiko fiziologiją. Ką gali padaryti vaikas tokio amžiaus. Suvokti, ką gali pirmokas padaryti, o ką gali ketvirtokas padaryti. Skirtumą visvien tą reikia jausti. Kai vaikai auga ir tie gebėjimai yra visai kitokie. Ir raumenų masės augimą, ir psichologinius, ir socialinius. Per kūno kultūros pamoką, aš įsivaizduoju, tas yra pagrindas.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Man užtenka, aš pati nevengiu sportuoti ir man nesudėtinga ką nors ir parodyti, ir pademonstruoti. Kad ir tą kulevirstį, kas vaikams pakankamai sudėtinga. Yra ta technika, kaip tiksliai reikia tai padaryti. Mokint pradedam, jau pirmieji pasibandymai, tokie pasiridenimai, gal nuo antros klasės

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Kaip žuvis vandenyje. Nežinau, nėra man kūno kultūros pamoka ar siaubas, ar įsitempimas. Man kūno kultūros pamoka kaip dailė, gal tas pats. Tai ne lietuvių kalbos pamoka, tai ne matematikos pamoka. Tiesiog kitą kartą susiplanuoji vienaip...Nes ir vaikai atsipalaiduoja, ir aš atsipalaiduoju. Kitą kartą, vat pradedi sportuoti ir eigoj išaiškėja, kad veikti norisi kažką kitą, kažką kita linkme. Būna, sakau, kad susiplanuoji vienaip, o nukrypsta. Tuos tikslus pasieki, ką norėjai. Tik, sakykim, tos priemonės pasikeičia. Nes pastebi, kas vaikams nelabai sekasi, norėjai gilintis į kažkokį tai vieną dalyką, ar ten krepšinį paėmus, ar akrobatiką paėmus. Reiškias, nebeini ten gilyn, eini į tą pusę, ko reikia mokytis.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamas inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Turime šiek tiek parankinių priemonių, bet ir vėl, kiek mokykla gali sau leisti. Aš norėčiau, kad jų būtų daug daugiau. Jeigu ir nuperka, jos nėra kokybiškos, nes kokybiškos yra brangios. Nuperka tas nekokybiškas, tuoj pat lūžta, tuoj pat linksta. Kitą kartą nori kažkuo užsiimti su vaikais, nu vat, ir neturi tų priemonių. Nu taip prisigalvojam kitą kartą. Ir laikraščius naudojame, ir popierius įvairiausių naudoji, ir pagalbines, ką gali vaikai iš namų kažką atsineša. Dabar ir kamuolių pradėjo atsirasti – nuperka, kilimėlių kažkokių. Tariesi su vaikais, ką gali nešti, nešiesi iš namų arba pačios padarom.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Be galo.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Su muzikiniu fonu tai ne. Nemėgstu tų akrobatikų kažkokių tai. Naudotume tą muzikinį foną dažniausiai nu kad ritmą pajusti. Jei nebūtų tų šokio pamokų. Mes kaip pradėjom mokytis, buvo pusiau šokio pamokos, pusiau kūno kultūra. Buvo integruotos, nebuvo minčių, kad bus atskirtos. Tai mes tada taip ir mokindavomės, kad ten dalį pamokos ritmikai pajauti, kitą dalį – ten jėgos įvairūs pratimai. Bet dabar kadangi yra atskirta, tai kažkaip poreikio muzikiniam tam nėra. Tą ritmiką pajauti, turėtų būti muzikos instrumentas, koks metalofonas. Vėl gaunasi – būtų, gal ir naudotume. Bet kadangi nėra, tai nenaudojame.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Šiaip tai man ryte labai patinka pirma pamoka, nes jie dar būna tokie neatsibudę. Tai va, per kūno kultūros pamokas jie pajuda ir atsibunda, ir gaunasi kaip rytinė mankšta. Kai dedam, kad šokiai nebūtų tą pačią dieną. Kad nebūtų dviejų pamokų judesy. Ir labai gerai, kai gauni paskutinę pamoką. Nes kai orai būna geri, tada labai gerai eiti į lauką. Mes dažniausiai, kai tvarkaraščius dėliojam, visada stengiamės vienas pamokas pirst rytinių, o kitas po pietų, kad būtų trečia, ketvirta,

penkta. Nes kai orai atšyla, kad būtų galima į lauką išeiti. Mes turim vieną salę, tai turim derintis. Kada mes buvom anam pastate, tada mes turėdavom savo mažesnę salę ir dar galėdavai derintis, kad įeitum į didesnę specializuotą salę. O dabar, kada mes čia turim vietoj, tai turim susiderinti. Negali kada tau patinka, kada tau geriau būtų, patogiau. Kiek išeina, tiek ir pasiderini. O taip, kad būtų, kad visos nori kažkokios pamokos, tai visos juk nesueis.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Oi, labai. Pavyzdžiui, minčių nėra, kad galima nedaryti, apkeisti. Tai yra, kad mes kai sergam, kada užpuola tos ligos, paskui jie būna atleisti ilgą laiką. Nu, tai tada kažką jau kito – tai šaškėm žaidžiam. Bet, sakykim, jei sergam, nes visi atleisti ir negalim sportuoti ir nedaryti, tai...Kūno kultūros pamoka tai šventas reikalas.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Su pasiekimais nepasieksi, kadangi nėra jų daug. Mano ketvirtokai yra ir aš turiu jų tik 14. Tarpusavyje varžybėlių pasidarai savaime. Čia ir kvadratą bandėm dalyvauti, bet kadangi abidvi klasės ketvirtokų, va tokios yra nedidelės. Automatiškai, kada yra daugiau vaikų, yra didesnis pasirinkimas. Esam dalyvavę rajone, ten mokyklos didesnės ir labai jaučiasi, kur vaikai sportuoja - ar mažose salėse, ar didelėse. Tie vaikai, kurie sportuoja didelėse erdvėse ir tam pritaikytose salėse, jų judėjimas kitoks. Labai jaučiasi, pavyzdžiui, mes atsivežam vaikus į Radviliškį į Areną, tai kudirkiečiai, kurie sportuoja toje salėje labai jaučiasi. Trečdalis lanko būrelius. Pusė tokių yra, kada pareina. Dar pradinėse klasėse jie kažką lanko, bet po to nuėję į penktą – aštuntą klasę

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Turiu kas ir krepšinį lanko, ir futbolą. Klasėj, sakykim, dar ir šokių būrelį priskaičiavus, tai irgi yra judėjimas, tai trys šokių, krepšinio mokyklą lanko ir čia futbolą. Šeši. Kas nelanko būrelių kažkokių, tai sėdi namuose. Pusė tai tokių tikrai yra. Dar jie pradinėse klasėse lanko būrelių tokių, bet jie kai nueina į penktą-aštuntą klasę, pradeda bręsti, gaunasi praraja didelė. Ta vat, sakau, kai bendrauji, tai jisai nenori, tai jam neįdomu. Kas į kaimą, nes yra tokių keturi, trečią valandą jau išveža. Jie apsiriboja, kiek mokykloj gali lankyti. Papildomai nebeišeina, viskas. Kas nori, tas eina. Autobusas trečią, pusė keturių išveža, o pamokos antrą valandą, pirmą valandą baigiasi. Tai prisitaikyti prie būrelių, kad tik noro būtų. Bet, pavyzdžiui, mano klasėj iš 14 vaikų, tai kokie 5 išvis nieko nelanko. Jie gali sau leisti tampo, tasytis, nieko sau neveikti ir nelabai sumotyvuosi. Kadangi gaunasi taip vat - jie nenori, o tėvai neskatina. O tu čia dar aiškini, pasakoji, stengiesi sudominti. Tam kartui jie žiūri į akis, lyg ir susidomi. Bet kada reikia pastoviai eiti, nu jie gal nueis vieną kartą, gal nueis du kartus. Bet jiems kadangi to stimulo nėra, nėra motyvacijos, tai jie labai gražiai ateina ir nebeina.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Jeigu jau sutampa su kūno kultūros pamoka.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Rodai vaikam kitą kartą su pavyzdžiais. Pasakoji kažkas ką primena, vaizdžiai. Vaikams tom techninėm sąvokom stengiesi nekalbėti, nes jiems neįdomu ir nelabai supranta. Tiesiog rodai, aiškini, į ką panašu, kaip tai daryti, kaip jausti, kaip pajaušti. Tarkim turi tam tikrą stovėseną ir, kaip pajaušti, ar ji yra gera. Arba kaip tą ranką pakelti, ten nepasukti. Ir kaip tą kamuolį kai varai, kaip pajaušti, kad tu darai gerai. Taip nes teoriškai, tais sausais žodžiais aiškint, nei suprantama, jiems ir neįdomu.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Konfliktas kad pas mane būtų kažkas klasėj per tiek metų...konfliktas gal būna vienintelis, na kai darai estafetes, yra vistiek silpnesnių vaikų – lėčiau bėga, suklysta. Būna, kad vaikai apšaukia, aprėkia. Tada bandau vaikams aiškinti, tiesiog šnekėti, kad ne esmė pirmas atbėgai, ar paskutinis atbėgai. Esmė, kad stengiesi daryti. Kurie stiprūs fiziškai, energingi ir kurie labai retai padaro klaidų, tai atskirai kalbu. Sakau: „Reikia, suvokti ir atleisti“. Gal vaikai tokio amžiaus, kad jie labai greitai supranta. Bet „kad būtų tokio didelio konflikto...visada vaikams aiškini, kad sporte svarbu ne laimėjimai, bet pats dalyvavimas, pats procesas. Kad išmokyti džiaugtis pačiu procesu. Kada mes važiuojame į kvadrato varžybas, mes kaip mokytojai suvokiam, kokios vaikų tos pajėgos. Mes iškart nuteikinėjame vaikus, šnekame, kad nenusiviltų, jei nepasiekė kažkokių tai didelių laimėjimų. Esmė yra dalyvaut. Ir jie visi kuo puikiau, žinokit. Mes, kad ir pralošėm, bet jie visi patenkinti, jie dalyvavo. Klausiu: „Kaip jums sekėsi?“, jie - „Gerai“. Jei jiems aiškini, jei neakcentuoji: „Mums reikia pirmos vietos ar trečios, prizinę vietą užimt pergalės“. Tokio nusivylimo, kad pralošė ar ten kažkam nepasisekė, dėl komandos nario viso žaidimo. Na tuo kartu, jiems tos emocijos gal išlenda, bet kada jiems primeni, tai jie gražiai tai priima.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Būna tokių pamokų. Būna ir taip, kada jau pradėdam rengtis: „Mokytoja, ar mes galėsime šiandien...“. Būna, kadangi matom, kad tos pamokos nėra taip, sakykim, kad jas būtina reikia tęsti. Bent jau aš tai leidžiu vaikams improvizuoti. Būna tokių pamokų, kad jie ruošiasi kūno kultūros pamokoms patys. Pavyzdžiui, kadangi mes dabar turim kilimėlius mankštos, buvo tokių pamokų, kad ruošėsi pratimus ant kilimėlių. Kiekvienas rodė, kiekvienas aiškino, kaip reikia daryti. Organizuoju žaidimus įvairiausių, vaikai turi būti žaidimų pasiruošę. Kadangi ketvirtokai, tai nemažai darbų gali duoti jiems savarankiškai pasiruošti. Ir pasiruošia. Būna tokių pamokų, kada praktiškai penkiasdešimt ant penkiasdešimt.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Aš žinau, kad anksčiau, kai mokykloje mokindavomės, būdavo ten tokie normatyvai. Juos turėdavai įvykdyti ir ten fiksuodavo. Bet dabar kažkaip tai dar senesnėje mokymo literatūroje dar būdavo. Bet dabar kažkaip tokių nėra. Nei mes mokėmės, nei buvo akcentuota, kiek pagal amžiaus tarpsnį. Ten per kiek laiko jis turi įveikti distanciją, atsispaudimų, atsilenkimų arba kiek turėtų nušokti iš vietos, įsibėgėjus, tokių dabar kaip ir ...Vat ar su kolegom, kada šnekiesi, bendrauji, tokių vat ne. Kad vyresnėse klasėse daro tai taip, o su pradinukais kažkaip ne.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Kada tik galime eiti į lauką iki pat tų užšalimų. Žiemos metu, kada jau prisninga, galima eit su rogutėm. Visą laiką einame į lauką ir nesistengiam, kad tokiom sąlygom neiti į lauką, nesigrūdint. Šnekam ir patys tai darom.

Kad kalbėtis taip smarkiai nesikalbi tokiom temom. Kad su vaikais pašnekam, kad su šaltu vandeniu apsitrint, namuose kai maudotės. Su šiltesniu, su šaltesniu. Va apie tokius dalykus mes pašnekam. Bet kad daryti vat taip mokykloje, kažkokių vandens telkinių nėra, kad čionai išsinešti kažką tai ar daryti tai praktiškai. Nelabai, nes sąlygos nėra labai pritaikytos. Tik vat teoriškai kiek pašneki.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Visvien kalbi apie maistą, kalbam apie vandenį, kiek valgyti, ką valgyti, ką maždaug valgom. Vistiek vaikų nutukimas ir dabar, ketvirtoje klasėje pradėdu pastebėti. Ir, ypač pastebėti ant tų vaikų, kurie nieko neveikia, kurie nesportuoja, kurie nelanko jokių būrelių, jokios veiklos. Nes jau matosi jų fiziniai duomenys, kad jau pradeda keistis. Pradeda pilnėti, pradeda tokie tingesni darytis. Tai vistiek šneki, pasakoji vaikams. Ir per pasaulį, ir per lietuvių kalbos pamokas. Mes galime integruot per visus dalykus, visada pašnekam, kada miegoti ir kiek miegoti reikia. Kada pavalgyti, kad prieš miegą nevalgyti, kad atsikėlus į mokyklą neišeiti nevalgus. Nes būna tokių vaikų, kurie ateina visai nevalgę.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Susirinkimų metu dažniausiai šnekam. Šnekam, kada va ir taip susitinki su tėvais. Jei matome, kad mažai vaikai juda, kažkas vat sunkiau sekasi, matai, kad jis yra fiziškai silpnas. Visvien matai, kaip jis judesius atlieka, kokia koordinacija. Tada tėvų klausiu, kaip dažnai jis į lauką išeina, kiek laiko skiria judėjimui, buvimui su draugais. Dabar ne paslaptis, kad vaikas sėdi, praktiškai. Domiesi, nes ir matai, kurie tėvai labiau domisi ir vaikai lanko papildomai dar užsiėmimus. Automatiškai, jie visai kitaip ir per kūno kultūros pamokas. Tie, kurių vaikai neturi problemų, tų vaikų ausis informacija ir pasiekia. O kas turi tas problemas, mes pakalbam, jie galvutę palinkčioja, tuo ir baigiasi. Kas jau domisi, tai tėvai domisi iš karto. Ir su jais tik būna bendra informacijos apsikeitimo

forma, kokios tos pažangos. O tie, kurie tų problemų turi, jie pasiklauso, bet tokių išvadų jie kaip ir nedaro.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Su ta laida dar kažkaip nepavyko, bet būdavo su kitom laidom. Tai vat, kartą per metus buvo tokios išvykos kartu su tėvais, su sportiniais pajudėjimais. Tiesiog tokių esu organizavus tikrai.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Ir vėl, sakau, gaunasi, toks ratas. Jeigu jie patys domisi, tai ir vaikus susidomina ir būrelius ir kažką. Tai, kada organizuoji tokias veiklas, tai tokie tėvai greit įsitraukia. Ir jiems patiem yra įdomu ir vaikus primotyvuoja. Tie, kurie ne, tai jie labai atsargiai. Ir praktiškai tą gali pastebėti nuo pat darželio laikų. Bet kada organizuoji tokias šventes su tėvais, tai nemažai vaikų suaktyvuoja tėvus. Būna tokių tėvų, gal jie gėdijasi, gal jie nepratę yra, bet vaikai labai nori su tėvais. Ir jei jau pradedi organizuoti, tai pusė ateina be didelės motyvacijos, ar nereikia aktyvinti, tai kita dalis vaikų jau tėvus. Ne tėvai – „vat mokytoja einam, darom“, bet jau patys vaikai. Bet jiems tai labai patinka.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Jie vistiek mato, jie jaučia. Kiek ar mokytoja pati juda, sportuoja ar jai tai patinka. Jie pakankamai tai pastebi. Dažniausiai kaip sako: „Kai gauni vaikus, jie būna visvien panašūs su mokytoju. Nes kaip mokytoja elgiasi, kokia aktyvi yra, taip dažniausiai visą laiką aktyvūs. Jie kaip ir pabaigia mokyklą, kiek esu vat mačius, jie vat tokie ir išlieka aktyvūs. Nes jie įpranta nuo mažens kažką veikti aktyviai, organizuoti ar judėti, matyt nuo mažens jiems tas užsifiksuoja. Mano tos visos laidos ir būdavo neramūs. Vat šitą laidą gal turiu ramesnę. Bet jie vistiek fiziškai jie juda, fiziškai energingi. Neturiu tokių vaikų, kurie sakytų nenoriu ar nepatinka.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Stengiuosi į savaitę du kartus nueiti pasportuoti, jeigu nesergu. Daržą turiu, sodą turiu minimalų, sportuot einu, būrelį lankau.

Kokias įvardintumėte savo silpnašias ir stipriašias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Iš teorijos kitą kartą pasimokymų tai tikrai trūksta. Pamąstai, kaip galėtų būti. Kaip tu sugebi su vaiku surast kontaktą. Jei įrodai pavyzdžiu parodai. O jeigu tau neišeina surast kontakto, nėra vadinamo to biolauko, tai tu ir nieko nepadarysi. Pavyksta gal dėl to, kad pati rodau. Ne kiek rodai, bet vaikai jaučia, ar tu pati tuo gyveni. Ar tu tik liežuviu šneki teoriškai, o praktiškai nieko nedarai. Nes jie labai gerai mato, ar mokytoja sportuoja, ar mokytoja aktyvi, ar pati dalyvauja. Ar tik mokytoja šneka vien dėl to, kad šnekėti ar ji ,tiesiog, tuo gyvena ir tą daro. Ten kur aš pati darau, kur gyvenu, tai jie tą jaučia ir dėl to būna lengviau kažką pasakyt ir parodyt.

Sunkiausia pačioje pradžioje įrodyti, kad reikia apsirengti. naudoti tinkamą aprangą. Kažkodėl jie yra įpratę, kai atėjau, ant viršaus apsivilkau ir va taip einu sportuoti. Pusę metų vargsti, kol įrodai,

kokia turi būti apranga. Ir reikia tai įrodyti praktiškai. Jeigu tu nerodysi, kad aš pati. persirengiu ir tą aprangą pritaikau tinkamai. Reiškia, kad jeigu sportinė, tai turi būti sportinė. Ir laikymas aprangos. Tai va tas yra galbūt sunkiausia. Nėra man kažkokio sudėtingumo, kai kitos mokytojos šneka, vat, kad sportavimas, pasiruošimas. Pats požiūris gal. Gal kai pati sportuoji, pati judi, nematai nei to sunkumo, nei nenorėjimo. Nu, nėra man sunku.

6 interviu. Atliktas 2016-03-25. Trukmė 47 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Penkiasdešimt keturi ir dirbu nuo aštuoniasdešimt ketvirtų. Tai trisdešimt du jau bus.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Pirmiausia Panevėžio pedagoginę mokyklą, paskui Šiaulių pedagoginis- dabar Šiaulių universitetas.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Daugiausia įgijau Panevėžyje. Šiauliuose daugiau mes sportavom, o tokios metodikos aš...šiaip tai buvo tikrai kūno kultūros metodika. Bet, pavyzdžiui, palyginti lietuvių ar matematika, kažkaip to tikrai ne. Aš Šiauliuose, ko gero, neprisimenu kūno kultūros metodikos. Gal mums nebebuvo. Bet ji man pačiai neįstrigo. Įstrigo, kad man pačiai buvo sunku sportuoti.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Taip, reikėdavo vest pamokas. Būdavo pavienės pamokos. Tai kam užkliūdavo, sakykim, kam ir muzika yra tekę, va tokias pavienes. Tokios kaip vien kūno kultūros nebuvo praktikos. Tik va taip, buvo pavienės pamokos, reikėjo vesti. O paskiau kažkokį laiką, aš dabar tikrai nepasakysiu, gal mėnesį kokį buvom po dvi mokytojas ir tada , kokia priklauso pamoka, tokią ir vedi.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Tai čia dabar yra bendras. Aš dabar kai vedžiau seminarą, buvo kūno kultūros mokytojų. Kaip čia pasakyti, tikrai, kūno kultūros seminare aš nesu buvusi. Tokiuose bendruose pradinių klasių. Juk neišskiria, pavyzdžiui, koks vertinimas būna ar tai bendravimas su vaikais.

Tai pagal programą. Ten remiesi planu. O po to pasiskaitai. Mes turim išlikusių tų metodikų. Yra išleistos ir klasėm ir žaidimų įvairiausių knygučių. Dar tų Ivanovo laikų. Dar ten buvo Kučinskas, prisimenu. Bet tokio seminaro, kad būtų grynai pradinių klasių kūno kultūros tai aš kažkaip nematau seminaro. Nu kažkur ten vienas, kitas Vilniuje ar Kaune pasirodo dabar mokami. Aš sakyčiau, mums neapsimoka, nes tie vieni metai. Aš nesumenkinu kūno kultūros. Nes vaikai mėgsta sportuoti. Ir aš tikrai dabar turiu labai gerus vaikus. Mes kokių rezultatų pasiekiam.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Nu tai visas tas pamokos dalis turi žinoti. Saugumas, nu viskas. Nemanau, kad ta pamoka išskirtinė, tik tiek ,kad mes sportuojame. O taip tai tas darbas specifinis, kaip su pradinukais. Aš , pavyzdžiui,

po daugelio metų tikrai šiomet , kai aš nuėjau, man reikėjo atsinaujinti žinias. Aš netgi juokiais, kad man dabar reikia daugiau ruoštis kūno kultūros pamokoms, negu aš ateičiau vedu matematiką ar lietuvių. Nes prisimint ir žaidimus, ir pratimus, ir visą tą eigą, visokias estafetes, taisykles.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Sakyčiau, taip. Pagal metus gal neatrodyčiau, bet , sakau, antrokiukai ir šokdyne šokinėti, ir lanką sukti, kūliavirstis į priekį. Aš palakstau, tikrai aš darau su vaikais pratimus. Aš pasiklausiu, jei kas man neaišku. Vat dabar važiuom šaškių varžybas, buvo tokia situacija. Iškart sudėliojom ir kaip tik kūno kultūros mokytojas vežė. Va dabar artėja lengvoji atletika, eisim į stadioną gimnazijos. Irgi padės mums tie dalyko mokytojai. Bet aš buvau vedusi...dalis buvo čia...buvom pasilikę tiktai ketvirtokai, du metus buvo. Tai ketvirtokai buvo gimnazijoje, tai tada irgi man kažkaip trūko pamokos. Ir aš vienintelė vedžiau kūno kultūros pamokas. Ir kaip tik tada mūsų vyras buvo pradinių klasių mokytojas, kuris turėjo va šitą krūvį. Tai aš galvojau, kad vaikai nusimins labai, bus nepatenkinti, kad jiems reikia sportuoti su ta pačia mokytoja. Bet jokių problemų neturėjom. Įeidavom į tą salę ir tikrai, esu mačiusi kūno kultūros tikrųjų mokytojų pamokas, tai kartu apsijungdavom. Ir tikrai, ką paklausi, padeda. Va dabar, dėl varžybų galima pasikonsultuoti. Jeigu kas, tikrai galim kreiptis bet kada.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Gerai jaučiuosi. Nu kaip dabar, ir priemonių mes pasidalinam, vyksta ir tinklinio, ir futbolo būreliai, treniruotės. Tikrai pasidalinam ir priemonėm ir vaikai nori. Sunkiau čia yra viena klasė. O taip vaikai ateina norintys sportuoti. Apsipratau su sale ir vaikus kol pažinau pirmokus. O daugiau įsivažiavom mes.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Žiūrint, ką darai. Jeigu nešdavomės kamuolį, nu tai naudoji ir kvadratui pasidaryti. Arba, jeigu į aikštele nueinam, tai ir apibėgti kažką tai. Taip, galima improvizuoti. Netgi, sakau, tai yra kūryba, kiek nori, prisigalvoji, kaip vaikus užimti. Dabar žaidimą žaidžiam tokį „traukinuką“. Turim skirtingų spalvų gėlytes prisigalvojam, visokias juosteles. Tikrai naudojam.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Ir mankšteles darom, bet ne visada su muzika.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Mes derinamės, pasirenkam. Visą laiką iki šių metų būdavo kūno kultūros pamoka pirmadienį, trečiadienį ir penktadienį. Po tris savaitines pamokas kiekviena klasė. Antrokams yra iš poreikių pamokos, nes jiems būdavo dvi kūno kultūros pamokos pagal planą. Bet mes pasidarėm iš poreikių vieną ir dabar turi visi po tris valandas. Šiomet aš pasidariau pirmadienį, antradienį ir ketvirtadienį.

Ir dar turiu sporto būrelius. Mokytoja derina ir anglų kalbos pamokas, ir tikyba. Tai paderinam mes. Ir jau tą dieną ir būna, kad, sakykim, kas pasirenka pirma, kas antra, kas trečia, kas ketvirta. Visos tos keturios pamokos. Bet pasižiūri, pirmokiukams, kad į valgyklą mes einam, tai stengiamės, kad nebūtų trečia pamoka. Ji būna trupučiuką trumpesnė. Kitą dieną jau būna pasikeitę. Yra išsimėčiusios visos dienos.

Ilgiausia pamoka būna antra man pačiai. Aš žinau vaikus, su kiekviena klase kažkaip nusiteiki ir viskas. Atitinkamai yra pagal vaikus. Gal sunkiau būna pirmadienį pirmosios pamokos

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Tai dalyvauja. Čia buvo keli kartai, kai aš turėjau išvažiuot, tai vaikai sako: „Nebūna ir nebūna mokytojos“. Nori vaikai. Jie gi bėga...nežinau, gal norėtumėt, į tą salę nueiti pasižiūrėti? Mes turim labai gerą salę.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Taip, trečioj – ketvirtoj klasėj daugiausiai į varžybas važiuojam, tai tikrai. Šiomet vat yra trečiokai silpni, žaidžia kaip antrokai, dar kai kurie ir blogiau. Bet mano vaikai...bet irgi...gal sakyčiau per pusę. Buvo labai lygi klasė praėjusi laida - tiek pat berniukų, tiek pat mergaičių.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Tai tada aš nevedžiau. Tai vedė kaip tik pernai metų mokytoja. Tai šiemet susitikau tuos pačius vaikus. Nuvažiavau į kvadrato varžybas, prisiminėm : „Pernai buvo du juodukai, turbūt buvo broliai“. Tai sakau – „Ne, tai ne broliai. Vienas buvo trečiokas, kitas buvo ketvirtokas. Jau yra dabar penktokas tas juodukas jau vienas“. Žaidė šiemet vat, kai buvo penktų-šeštų klasių kvadratas, jis važiavo. Penktų – šeštų klasių „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ susitikau savo keturis, penkis vaikus turbūt. Nes mes, kai į Kuršėnus, kai važiavom, tai vat buvo ir Eglė, ir Benas, ir Tomas, ir Klaidas, Karolina. Nu sakau, jau toliau keliauja. Patys, kurie sportuoja, trečdalis gal iš klasės buvo. Tai mūsų būrelis „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ tai viską, bet trupučiuką orientuojamės. Sakykim, iš pradžių buvo prieš kvadrato varžybas, tai daugiau kvadrato. Prieš „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ tai daugiau „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“ estafetės. Ir šaškėm truputėlį žaidėm, nu įvairiai.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Vieniems labai mažai reikia, kad tuoj pat suprakaituoja, kitas mažiau. gal nuo paties vaiko. Sakau žiūrėkim, darykime kas bus toliau.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Mes kai dėl sveikatos kai turim tas pamokėles, tai ir piešinius nupiešti, tai ten pakalbėti. O daugiau mokytis per šokdynę šokinėti. Paskiau va, kamuoliuką mėtyti. Sakau, kokius grumstelius, akmenėlius pamėtyti. Tai kurie sportuoja, nereikia ir sakyti. Tokių, kad visiškai nedarytų, nėra. Vat į būrelį kai ateina, aš per tuos metus pastebėjau, kaip pasikeitė vaikai. Ta prasme, kad stengiasi jie. Bet ,kad taip judėtų vaikai, kaip mes judėjo, kai augom, tai taip nėra.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Mokykloje taip nėra. Nėra mankštos, kad būtų kiekvieną rytą. Čia tik per kūno kultūros pamokas. O aš sakau, pajvairinu pamokas irgi. Ypatingai, kai būna dabar savaitė be patyčių, ten būna judrioji savaitė. Tada ir seselė padeda. Dar socialinė pedagogė, psichologė prisijungia prie tų judriųjų savaitių.

Kai kurie vaikai sako, kad daro. Ypatingai po atostogų, kai grįžtam antrą dieną jau skauda kojas. Tai aš sakau: „Tai vat, vaikai, nedarėt, nesportavot“. Iš karto dabar pajudėjom, tai ten pilvo raumenis skauda, tai ten kojų, tai sakau: „Vaikai, čia yra natūralu, nes per atostogas jūs mažai pajudėjot“. Kaip ne matematiką ne visi moka, atlieka, taip lietuvių, tai tas pats ir kūno kultūra. Yra, kurios šeimos labai gražiai. Kai paklausi, vat buvo šaškės ir klausiu: „Su kuo tu mokais, žaidi“. Tai ir su mama, ir su tėčiu. O kitų, tai yra ir į užsienį išvažiavusių, visokiausių ir paliekami truputėlį vaikai. Tai čia kaip visur. Man atrodo, kur jau yra skiepijama tas, tai ir yra. Aišku, mokytojas sako ir vaikas, kurį laiką, parėjęs pasako ir vėl po kurio laiko užsitildo. Kadangi šeimoje nėra tos tradicijos, tai mums dar dėkinga, kad vasara yra ežerai ir vaikai maudosi. Čia dabar žadėjom važiuot į baseiną su ketvirtokais. Tai irgi nepavyko, kad penktokų dabar mokymo programa, kaip tik pataikėm. Rajone penktokai dabar visi važinėja ir neįsiterpiam. Tai gal važiuosim kokias dvi pamokėles po atostogų.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Krepšinio elementai, kvadratas ir lengvoji atletika, kamuoliuką va dabar irgi mėtom. Gimnastikos šiek tiek mažiau. nu tai pusiausvyros pratimai.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Kartais reikia pakelti balsą. Sakau, antrokai sudėtingiau yra valdomi. Išsivedi nuo pirmų pamokų ir jie jau žino. Pirmiausia susirikiuojame, paskui apibėgam ratukų, paskiau mankštelę, paskiau pagrindinė dalis. jeigu su pirmokais, daugiau žaidimų, ketvirtokais jau yra kitaip. Sakau, mes įsibėgimus, ten greitejančius bėgimus darom. Nežinau, kaip čia reikėtų pasakyti.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Kvadrato dėl kamuolio centą metam arba išmetam kamuolį ir muša vaikai. Arba renkamės komandas kitą syki, tai išsiskaičiuoja jie. Paskui paderinam, pavyzdžiui, ketvirtokų yra kokie keturi, neblogai žaidžiantys, tai pasiskirstom, kad du būtų vienoj komandoj, du – kitoj komandoj. Eigoje viskas kažkaip gaunasi. Truputėlį konfliktu su vienu vaiku yra antroje klasėje. Tai ten yra keli ir skundai parašyti. Jis nieko neklauso. Ir tikrai dirba su juo socialiniai ir psichologai, ir klasės mokytojai. Na, jis visuose dalykuose. O per kūno kultūrą, ypatingai. Nu, tai dabar jau irgi pasikeitęs šiek tiek. Nu, bet nežinia, koku momentu. Nu, pavyzdžiui, dėl kamuolio buvo. Vienas kamuolys stovi visada ant mano staliuko, aš atsinešu tinklinio tokį mokytojos kamuolį ir jo negalima imti vaikams. Nei ten spardyti, nei nieko ir vienas vaikas priėjo, pasiėmė, nes mes tada stovėjom kaip tik

prie to staliuko. Ir tas vat puolė ant jo. Puolė ir kaklą užspaudė ir užgulė jį. Ir viskas, ir mama parašė direktorei pareiškimą, skundą.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Taip, pajvairinimui vaikams sakau: „Ką šiandien norėsite“. Žinau daugmaž, kuri klasė ką daugiau mėgsta. Arba atitinkamai pagal berniukus, mergaites. Pasiskirstom būreliais, kitą sykį. Ir leidžiu pradžioj pamokos, kai jie atbėga, susiruošia, pasiima kas kokią nori priemonę. Iki prasideda tikroji pamoka, kas pašokinėja, kas kamuolį pamėto, kas paspardo. Kas, kurie lanko futbolo treniruotes, tai labai nori futbolo paspardyti.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Žinokit, taip vat konkrečia, tai aš...Nu kai keičiamės mokytojos, tai mes tokiam lygyje, tik gal tiesiog žodiniu, kaip pasikeitęs. Pradinukams testų, nu ne. Tai yra aprašai. Me darom aprašus kiekvieno vaiko. Yra ten kiekvienas dalykas ir apie kiekvieną dalyką yra. Yra ir kiek pažengė, ir ką sugeba daryti. Mes tokių testukų, nu kaip, tiesiog pasakom, vaikui, kad toks kaip atsiskaitymas. Bet, kad taip fiksuot, tiesiog įrašom įvertinimą, pavyzdžiui, atliko, atbėgo ten kažkaip, kažkiek tai. Bet tokių, kad labai testuot, kaip matematikos, lietuvių ar ten to pasaulio, tokių nėra. Bet tokie atsiskaitymai yra. Va, pavyzdžiui, kūlevirstį atsiskaitom, šuoliukus šokam, per minutę, kiek prašoka, greičio bėgimą.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Daugiau ,sakyčiau, teoriškai. Pradžioj aš taip ir pasakiau, kad tėveliai labai dabar bijo. Tai vat jau grūdinimasis jiems išeiti. Sakau, ten nubėgti reikia, ar sninga, ar slidu, tai žiūrime, kad ir apsirengtų. Nelabai vaikšto vaikai basom. Labai jautrūs. Mes tiesiog žinom, tas šeimas. Taip ir sako: „Va tas tai jau užsigrūdinęs eina. Pamatysi lauke ir lauke ir nesvarbu, koks ten oras“. O kitus, tai aprenngtas, atvestas, pasodintas, tai, sakau, kiti serga, ir serga, ir serga. Yra tokie vaikai.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Čia yra problema. Kai kalbame, atrodo, jie kad žino. Bet pamatai tų dalykų. Atvažiuoja valgykla, ir pačioje valgykloje, didesnė eilė būna prie tų sausainukai visokie, kažkokia bandelė įpakuota, tie visi gėrimai. Bet šiaip, tai jie žino. Bet visvien atsineša į būrelį tų čipsų. Ne, tai pačioj salėj jie nevalgo. Bet tarpuose, va dabar ir ketvirtokai...nu kaip, čia yra jau mūsų ta problema.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Žinokit dabar, sakyčiau, tėvai nekelia kūno kultūrai didelių reikalavimų. Jiems vat svarbiausia, kad čia reikia vaikščioti, kad reikia vaikui išeiti į lauką. Labai daug problemų, kad čia reikia pereiti. Paskiau, kad pavargsta vaikai dabar ir jautrūs visi labai. Labai greitai, jei kas trupučiuką suskaudo,

greitai raštelis ir prašymas, kad nedaryt. Tai skauda koją, tai skauda pilvą, tai labai greitai. Bet , aš kaip sakau, kad dėl tokios kūno kultūros, kiek mes ten pajudam, tai aš nemanau, kad kažkas yra blogai. Ir nėra buvę taip, kad kažkas būtų buvę, kad nuo tokio krūvio būtų blogai. Ir pamokoj vaikai kitą kartą pasako, jau skauda koją, skauda galvą, skauda pilvą. Sakau: „Žiūrėkim, darykim, kas bus toliau. Kiek negali tai jau matysim”.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Pavasarij darom. Mūsų pradinukų čia būna. Ir seselė vat dalyvauja. Ir šiomet kaip ir planuoja, kad ir tėvelius įtraukti. Būdavo visų pradinukų, bet dabar keičiam. Pirmais metais buvo visų, nelabai pasiteisina. Tai dabar darome pirmų – antrų ir trečių – ketvirtų. Labai daug ir skiriasi vaikai – pirmokas – ketvirtokas. Jie panašūs yra pirma-antra, trečia – ketvirta klasė. Visų tada gal neįmanoma ir užimti. Ir tas pajėgumas ne tas. Ir smagiau išskirti. Pasidaro klasės dar atskirai.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Pradinėse klasėse dalyvauja tėvai. Esam šventes stadione darę. Paskui, mūsų pernai ketvirtokų išleistuves labai gražiai suorganizavome prie ežero ten toj aikštelėj. Irgi visokias įdomias estafetes darėm, vandenį nešiojom. Užrištom akim, ten kur paima kliūtis ir paskui tos kliūties nebėra, sakinėji eik ten, eik ten. Šventėse dalyvauja pradinukų, tai yra kokie 4-5 kurie...Pradinukų tėveliai dalyvauja. O dalykinėj mažiau. ir tose šventėse – mūsų tradicinė „Abécélé”, išleistuvės ketvirtokų, tai ypatingai tuose tėvai.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Nu tai žinokit, aš nežinau. Bet, atrodo, kad džiaugiasi kai kurie vaikai. „Oho, man tai taip neišeina” – antrokas taip pasako, „Negali būt, kad Jūs čia taip padarot”.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Aš fiziškai aktyviai, bet taip, kad oi.., aš vasara minu dviratį, važiuoju maudytis. Žiemą irgi stengiuosi daug vaikščioti. Bet va tokių kaip treniruoklių...pasimankštint tai visą laiką. Aš ir pati sakau ir juokiuosi, kad nueisiu ir kitiemet lanką pasukti ir šokdyne pašokinėti. Tiesiog mėgstu judėti. Turiu ir daržiuką. Aš negaliu, atrodo, ir filmo pasižiūrėti. Esu iš judresnių iš tikrųjų. O kai kada leidžiu sau ir patingėt.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Labai sudėtinga. Silpnoji pusė, žinokit, gal, aš išsirengu tuos dalykus, kas man patinka. Kai mokiausi, man pačiai tikrai gimnastika patiko. Kai prisimenu kūno kultūros pamokas, tai sakiau: „Nėra man kūno kultūra draugas”. Nes aštuonmetėj kai mokiausi, buvo visų dalykų penketai, kūno kultūra – keturi. Tai va, mano yra turbūt šitas dalykas, kad niekada labai...aš žinau, aš judu, aš darau...bet nelabai mėgdavau kūno kultūros pamokas. Ir truputėlį tai gal visą gyvenimą eina. Anksčiau, kai turėdavom konkrečias klases ir reikėdavo persirengti kūno kultūros pamokai. Tai man

ta diena ir nelabai patinka, kai yra kūno kultūros pamoka. Man atskira kažkokia veikla. Paskui, kai pradedi, viskas gerai, darai. Bet va tas visas pasiruošimas, nusiteikimas ir dabar, kitos mokytojos džiaugiasi, ir aš džiaugiuosi – nereikia sąsiuvinio tikrinti, nėra gal tokios atsakomybės. Bet man tokio džiaugsmo vien kūno kultūros pamokos nesuteikia. O stiprioji, kad aš vistiek taikau tuos metodus. Ir taip klasėj mes pažaidžiam. Visvien, nemažai metų dirbu. Taip galvoju, kad sekasi, kad myliu vaikus, kad nusileidžiu gal iki jų lygio. Ir pažįsta marti, ir žentas, matosi, kad esu mokytoja. Gal kartais suvienodėja pamokos, norisi įdomesnę padaryti kūno kultūros pamoką. Turiu pasižiūrėti tada, ar kokį naują žaidimą, ar kažką vat taip surasti. Lengviausia, kad nėra nei testo tokio, nei nieko. Tiesiog, kad ateina vaikas pajudėti, užimi jį. Atsakomybė tik už tvarką, saugumą. O ne tai, kad už tokias žinias. Vaikai į būrelį ateina tik tie, kurie nori sportuoti. Tai vat tas yra jau lengviau.

7 interviu. Atliktas 2016-03-29. Trukmė 33 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Trisdešimt bus visas stažas. Penkiasdešimt du.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Institute Šiaulių.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Pakankamai. Tada buvo gana stipri mūsų dėstytoja. Kūno kultūra buvo labai aktualu. Nežinau, gal man patikdavo. Aš pati daug sportuodavau mokykloje.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Praktika buvo pradinėse. Kaip kūno kultūros, kaip tokios neturėjome praktikos. Kūno kultūros nesu vedusi praktikos metu.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Vėl man sunku čia kalbėti, nes mes esam pradinių klasių mokytojos. Ne kūno kultūros, o pradinių klasių mokytojos, tai mes daugiau žiūrime į visumą. Patys savarankiškai savišvieta. Aktualu, važiavau, patiko labai. Į Telšius važiavau, kūno kultūros pamokas stebėjau. Seminaruose buvau „Aktyvieji metodai kūno kultūros pamokose“. Tas aktualu labai, nes vaikams labiausiai patinkanti pamoka. Ir norisi, kad ji aktyvesnė, įdomesnė būtų.

Internete aš visko ieškau. Jau ką aš turiu pati, tai, faktiškai pasenusi ta literatūra. Aš dažniausiai, kai vedžiau, tai ieškodavau internete.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Viską - ir metodiką, ir su vaikais bendravimas, pamokos organizavimas ir pati technika visų pratimų. Ir kūliavirstis, krepšinio elementai, kamuolio vedimo elementai. Ir šuolis į tolį, atrodo, vaikai pačios tos technikos ir nemoka būtent. Nevedžiau kurį tai laiką kūno kultūros ir vėl reikėjo,

tai pačio šuolio, atsispyrimo...oi, jei kūno kultūrą vėl vesčiau, tai tikrai važiuočiau į daug seminarų. Tikrai įdomu.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Reikėjo konsultacijų kamuoliuko metimo technikos, nes pati buvau primiršusi. Tikraiėjau konsultuotis į gimnaziją su kūno kultūros mokytojais.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Aktyvi labai. Anksčiau pati sporto mokykloje mokiausi. Tas aktualu buvo. Kai kūno kultūrą dėsčiau, tai netgi norėjau palikt. Sakė, turbūt mokytoja, kad mes kūno kultūrą visos turėsime praveisti. Trūksta pamokų. Faktiškai, darbo mažiau, negu dirbant su pradinukais, kur čia kiekvieną dieną sąsiuviniai. O ten kaip atėjai, fizinis aktyvums pačiai gerai, pačiai sveik pasportuot. Į lauką bėgdavau dažnai, pabėgiodavom po lauką. Čia labai viskas puiku. Vaikams gal daugiau pamokų turėtų būti.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Inventoriaus pagrindiniams dalykams užtenka. Ten ir kamuoliai krepšinio, ir čiužiniai, ir lazdos, ir slalomas. Yra viskas, bet stengiesi, kad būtų įdomiau. Tai prisigalvodavome, prisinešdavome nuo pieno butelių prisistatydavome. Žaidimus žaisdavome su pieno buteliais. Sniego gniūžtes darydavom iš popieriaus. Paskui, toks žaidims yra „Sugauk uodegą“. Atsinešdavom muzikinį centrą, užsikišdavom virvutes ir sugauk uodegą, toks žaidims yra. Žodžiu, galvoji daug, nešiesi tokių papildomų, nes vaikams pirmoje antroje klasėje vien žaidimas daugiausia. Stengiesi kažką sugalvoti įdomesnio, netradicinį žaidimą. Ir plėvelę agro nešamės vel, ant plėvelės dėjom kamuolius. Na, vienu žodžiu, kad tokių, kaip miestuose dideliuose, tai aišku trūksta. Tų kamuolių, sakykim, būtų gerai turėt tuos didžiuosius kamuolius šokinėjimui. Nėra tokių. Turim mes pas save tik tik.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Dažnai. Mankštas darydavau visą laiką su muzika. Išmokom mankšteles muzikines. Ir ieškodavau, kur man kažkur patinka.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Nieko nežiūrim, nes esame keturios ir faktiškai ir trys dienos pirmadienis, trečiadienis, ketvirtadienis. Ir visos keturios mes jas turim. Tai viena pirmą pamoką, kita – antrą, trečią ir paskui keičiamės. Jei ji turėjo vieną pirmą, tai aš paskui turėsiu pirmą pamoką.

Tai vidurinė kažkuri – trečios, ketvirtos.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Kūno kultūra su užsidegimu, nori jie labai. Šventas dalykas kūno kultūra

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Labai. Patys mes. Sporto dienas organizuojam. Patys turistinį. Aš ir pati į baseiną juos nuvežu. Sakau, aš pati prie sporto ir man tai patinka.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Būtinai. Pernykštiniai mano vaikai, tai mes labai gerų rezultatų pasiekėme. Kur mes pernai pirmas vietas gavome – ir „Drasūs, stiprūs, vikrūs“, ir kvadrata, ir lengvąją atletiką važiauvau. Lietuvoj bėgime gal antrą vietą. Labai geri rezultatai, žinokit. Dabar va šiemet, mano penktokai nukreipti į sporto mokyklą. Dabar jie ten ir būna, gal keturi vaikai. Į būrelį tai dauguma eina, kiek aš girdėjau. Bet į Kelmės sporto mokyklą atsirenka. Čia daugiau tai yra būreliai, lengvosios atletikos. Mūsų mokytojai veda. „Drasūs, stiprūs“ būrelį daug vaikų eina. Nevedu būrelio, nėra lėšų.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišsvarginti vaikų?

Pakankamai. Jau pas mane pakankamas krūvis tai tikrai būdavo. Būdavo prabėgimai maksimaliai. Aišku, kas nori sėda, panašiai...ne, pa mane didelis krūvis buvo.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Kūliavirstis labai nesisekdavo vaikams, netaisyklingai labai ant galvos stojos. Sakydavau namuose – čiuzinys, ant lovos - kūliavirsčiai. Nu šiaip sakydavau, kad pirmiausia vaikai lauke turi būti. O dabar, va kas – kompiuteris ištisai. Su savo pirmokais pastebiu. Į lauką jie išvis mažai - kompiuteris, kompiuteris, kompiuteris. Fizinio aktyvumo tai mažai dabar.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Darom, bet taip sąžiningai kiekvieną dieną turbūt, kad ne. Bet vat mankštas, tokias trumpas mankšteles darau kiekvieną pamoką. Bet muzikinę jau vėl, kaip spėju. Bet mankšteles pasidarau. Sakyt, sakiau ir per susirinkimą sakiau apie mankštos svarbą, bet manau, kad koks dešimtdalis tą atlieka.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Krepšinis, futbolas buvo jau labai jiems. Lengvoji atletika, plaukimas buvo. Į baseiną važiavom, į ežerą ėjom maudytis. Viskas turbūt. Šiaip tai, kap dabar važiavom, buvo tokia pramoga.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

3-5 min pas mus visada laisva veikla prieš kūno kultūros pamokas. Aš sutinku, vaikams reikia tos laisvės, bet disciplina kūno kultūroje būtinai turi būti, būtinai tos taisyklės turi būti. Negali pamoka būti padrika. Bėgdavome į mišką, pasidarydavome trasas ir žiemą netgi. Kiek gali tiek tu bėgi, bet paskui pabaigoje kai prabėgimų padarydavome dažnai, kokie rezultatai puikūs būdavo. Įprato prie vienodo tempo, prie vienodo kvėpavimo, išmokom taisyklingai kvėpuoti. Kas linkęs į sportą, tai turi būti gan griežčiau. Aš esu už tai, kad reikia rodiklius fiksuoti. Lengviausia žaidybinė veikla. Man patinka kūrybiškumas, kai nesi į rėmus įspraustas. Kiekvieną pamoką stengdavausi vis kitaip. Nemėgstu tradicinės pamokos.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Konfliktai kaip ir visiem vaikam. Vieni nori, kad komandoj būtų stipresni. Vaikai vienas kitą pažįsta, kuris yra fiziškai stipresnis, tai tas komandoj, tas komandoj. Neduok Dieve, oi šito tai nenoriu ir epitetai visokie prasideda, įsivardinimai. Tai yra. Tik aišku, eskaluoji, visą laiką sakai, kad to nebūtų, bet yra visur.

Tokių didelių konfliktų aš nežinau. Aš esu tokia reikli gan. Jeigu jau žinodavai, kad kažkaip ten, sakydavai: „Gink Dieve nežeminti“. Jiems būdavo didžiausia bausmė per kūno kultūrą atsisėsti, nedalyvauti kažkokioje veikloje ir viskas labai lengvai išgaruodavo. Bausmė būdavo ant suoliuko. Na, kūno kultūrą jie su užsidegimu, nori labai. Čia šventas dalykas jiems.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Taip, būdavo dažnai darydavome taip, kad per mėnesį, visa pamoka būdavo laisva. Esam darę, kad, reiškia, rinktis veiklą, kokią jie nori. Berniukai visą laiką eidavo futbolą pažaist. Mergaitės ten kamuolius pasiimdavo, su kamuoliais, su lankais. Jiems patikdavo. Prisigalvodavo ir tą šokdynę, ir laikroduką ir viską. Keletą tokių pamokų tikrai esam darę. Šiaip, aš ateinu į kūno kultūrą ir pas mus 5 minutės visada buvo laisva veikla. Jau aš ateinu, būnu prie stalo, kas pasiima kamuolius, kas pasiima lankus ir tokias trys minutės bendro apšilimo. Visą laiką trys minutės būna laisva veikla. Jie iškart įbėga į salę, čiupo kas ką nori ir kas ką nori.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Visada fiksuodavau, matuodavau su chronometru pradžioj, vidury, pabaigoj. Lyginau ar pažanga padaryta ir bėgime, ir tas pačias varžybas kai važiuom – lengvąją atletiką. Rašydavausi ir atsirinkdavau pagal tai, matuodavau visą laiką. Ištvėrmės bėgimas būdavo, šuolis į tolą, šuoliukus matuodavom. Šiaip pradinė gal nėra aktualu, man tiktais. Paskui, kai pasiekėm kažkokių rezultatų, tai susidomėjo tada. Tik aš pastebėjau, kad kūno kultūra, tai visvien yra toks...nu fizinis...visiem reik vaikam...nu kaip pasakyt...aš pati kaip būdavau mokykloj, tai būdavo toks žinomas mokytojas Jagminas. Kaip jis griežtai vedavo. Mes pareidavom iš tos pamokos, nieko neberekėdavo. Ir šiaip vaikams, aš sutinku, reikia tos laisvės, bet, žinokit, reik ir to, ne muštro, bet disciplina kūno kultūroj būtinai turi būti. Būtinai tos taisyklės, negali būti ta pamoka padrika. Bet ir turi būti tas toks, kaip čia išsireikšti,...kad valia. Sakykim, tie prabėgimai, darydavom mes. Nebuvo tokių dalykų, kad bėgdavom į tas trasas, į mišką. Nu pasidarydavome tas trasas. Žiemą net pasidarydavome. Tu kiek gali, tiek tu bėgi. Bet paskui, pabaigoj, kai mes tokių prabėgimų padarydavom dažnai, kokie rezultatai pabaigoj buvo geri. Kiek jie man prabėgdavo ir jokio tokio nebūdavo nuovargio. Priprato prie vienodo tempo, prie vienodo kvėpavimo, išmoko taisyklingai kvėpuot. Būdavo, jie jau ir bėga, šnekučiuojasi. Paskui išmokom viską taisyklingai. Sakau, nuvažiuom į Uteną, tai gražu buvo

žiūrėt. Tie prabėgimai, tie šuoliukai, vaikam reikia. Kas jau yra linkęs į sportą, tai turi būti dar griežčiau. Aš esu už tai, kad reikia fiksuoti.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Aš mėgstu praktinį grūdinimąsi. Dažnai žiemą per šalčius eidavome į mišką. Sniego karą žaidžiame pastoviai. Liepiu apsirengti kombinezonus ir voliojamės, kiek mes norime. Ir su rogėm, ir su slidėm, visada į mišką išeit. Nėr kūno kultūros, tai surandu, ar tai pasaulio pažinimas, visada stengiuosi su vaikais lauke būti. Tėvai pritaria, peršnekėjau. Visą susirinkimą vedžiau, kad ...nes kai atėjo iš darželio vaikai, visi tokie susigūžę, sulinkę. Va, pareina namo, pirmiausia išsiaiškinau, kas gadina – namuose kompiuteris. Nebėra tokių, kad žaist, ar gaudynes, ar slėpynes. Nebėra tokių dalykų. Viskas. Užtat ir vaikai tokie. Kad būtų stovyklos tokios sporto, kad ir mažiukams. Nebėra. Seniau dar esu vasaros stovyklas turėjusi, tai va, sakykim, visą mėnesį eini prie ežero, fizinis aktyvumas tas. Nėra pinigų, nieko ir nėra.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Pirmiausia mityba. Sakau apie čipsus, koka kolas. Nematau, kad pirktų valgykloje. Su tėvais labai kalbėjom. Aš skaitau, kad visi sausainiukai, traškučiai yra beverčiai. Man atrodo, kad karštą maistą jei duoda, tu pavalgau sriubą, ar antrą patiekalą, kam dar pirkinėti? Tą jau baigiam išgyvendinti jau tikrai. Nebematau savo klasėje, kad būtų perkama.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Aš pati, visų pirma, nevedu kūno kultūros. Pastoviai per susirinkimus, būtent akcentavau pirmiausiai apie kompiuterius. Šiaip ir pridaviau medžiagos, aiškinau. Jie patenkinti, kad parėję namo, įjungia, atsisėda, reiškia, ir : „Ai man ramiai jis sėdi, tai lai ir sėdi“. Dabar kažkaip kitoks mąstymas tėvų. Aš nesuprantu jų.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Dar su šia klase pabaigom planuojam ir sporto dieną, ir turistinę, ir išvykas. Mano klasėje šimtaprocentinis dalyvavimas. Tikrai pastebėjau, tie kur dabar buvo, tai šimtaprocentinis.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Manau, kad labai. Pernai girdėjau daug atgarsių iš tėvų, kad taip. Nes jei pačiam mokytojui patinka ta veikla, labai vaikai užsikrečia. Ypatingai, jei pats su jais darai viską kartu, ir bėgi, ir plauki, tai tada yra tikrai labai geri rezultatai.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Laisvalaikis gal dabar ir nėra labai fiziškai aktyvus, bet stengiuosi eiti pasivaikščioti kiekvieną dieną. Kai šuo buvo, tai eidavau daug kilometrų. Dabar stengiuosi išeit, nes netoli miško gyvenu. Į dieną 3-4 kilometrus visą laiką išeinu.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Kokios tos stipriosios? Gal mano toks organizuotumas pamokos. Aš pati tokia aktyvi, pas mane ugnelė visada tokia yra pamokoje. Aš pati nenusėdinti vietoje. Tas, manau, vaikams patinka. O silpnąsias per kūno kultūrą – gal, kad kai kurių sričių nelabai mėgstu, nu pavyzdžiui...kas man nelabai patikdavo, tai gal ir mažiau tos veiklos. Ten visokie krepšiniai man patinka, lengvoji atletika, tai ir darai su tuo užsidegimu. Gal gimnastika, tu atbeldi kiek tau reikia ir viskas. Ir iškart nėra to rezultato. Tai ir išėina, kas sunkiausia, ta gimnastika kažkaip nelabai patikdavo ir sunkiausiai gal. Lengviausia pati pagrindinė dalis man būdavo. Žaidybinė veikla lengviausia, kai su vaikais dirbi. Man patinka kūrybiškumas, nėra į rėmus įsprausta, man nepatikdavo, kad atėjau, vat ta pamoka tokia. Stengdavaus kapstyti, ieškoti rusų svetainėse kažko naujo įdomaus. Kiekvieną pamoką stengdavaus vis kitaip sugalvoti. Taip, iš rėmų išeidavau, aišku gal negerai, bet man patinka eksperimentuoti. Nemėgstu tradicinės pamokos. Patinka vaikams tie tokie nukrypimai visokie.

8 interviu. Atliktas 2016-03-29. Trukmė 27 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Penkiasdešimt penki metai, stažas – trisdešimt du.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Iš pradžių Panevėžio pedagoginėje muzikos mokykloje, o po to Šiaulių institute.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Labai daug. Kadangi Panevėžy pati lankiau rankinį, rankininkė buvau, tai sportavau pati ir aišku kūno kultūros specialistai tikrai buvo geri. Ir tiek Šiauliuose, tiek Panevėžy.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Šiaip tai pati daugiau užsiimu savišvieta. Iš tikrųjų, šitoj mokykloje aš dirbu tik treči metai. Prieš tai dirbau Vilniuj. Po to šitoj mokykloje dirbau 10 metų. Tada darželyje – mokykloje dirbau 20 metų. Tai va, grįžau vėl atgal. Pati labai daug domiuosi. Maždaug prieš 10 metų būdavo kursai organizuojami Vilniuje, susiję su sveikatingumu, taip pat ir su kūno kultūra. Labai gaudavom daug žinių. Tris metus taip važinėjau, kas tris mėnesiai po vieną seminarą dviejų dienų. O šiaip tai tinklalapiuose, yra nuotoliniai mokymai, galima susirasti, jeigu domiesi. Visi neseniai, prieš tris dienas, buvau seminare, kur pristatomi nauji kūno kultūros vadovėliai, kompletas – knyga ir vadovėlis. Čia Šiauliuose vyko seminaras ir organizavo autoriai. Čia yra nauji vadovėliai, gali dėti prie bet kokios pradinių klasių serijos vadovėlių. Anot autorių, dar nėra tokio komplekto sukurto kūno kultūrai.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausiai vaikų amžiaus tarpsnius, fizinis parengtumas, žiūrėti į sveikatos specialistų nurodymus. Čia yra pagrindas. Išmanyti kaip tą pamoką praveisti: pamokos dalys, stebėti vaiką, stebėti pulsą, čia iš daugelio dalykų susideda.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Dabar pratimų pasižiūrėti yra į ką. Kadangi ir taip pati daug seminarų esu dalyvavusi, daug mačiusi, tai man nesukelia jokių problemų.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Jaučiuosi labai gerai, nes pačiai patinka ir vaikai labai gerai jaučiasi.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Čia yra problema. Iš tikrųjų kai tenka bendrauti su kolegėmis, tai čia respublikos mastu yra didelė problema. Nors dėl pačių sąlygų šioje mokykloje. Tai mes turime dvi sales. Yra mažoji ir didžioji salė. Didžiojoje salėje mes įeiname kartu su dalykininkais. Tarkim, mano pirmokai dabar vaikai yra, tai kartu yra septintos klasės mokiniai. Pusė salės vieniems, pusė salės kitiems. Čia yra dėl pamokos vedimo, dėl paties triukšmo. Kadangi klasė yra mano didelė – 25 vaikai. Ir vienas mokytojas aiškinam, ir kitas aiškinam ir gaunasi toks bendras triukšmas. Chaoso nesigauna, kiekvienas mes dirbam savo darbą, bet dėl susikalbėjimo, dėl komandų tikrai vaikai pratinami, kad matytų mokytojo ženklą ir signalą, švilpuką. O šiaip yra inventorius. Sakykim, pora kamuolių klasėje, kelios šokdynės. Tai gerai, kad mažojoje salėje yra minkšta danga, ten tų pratimų daug galima atlikti, nereikia čiužinių. Didžiojoje salėje yra vienas čiužinys. Viskas, dar yra suoliukas, kopėtelės. Mes apsiribojam tik tokiu. Taip, tarkim, aš labai darau. Esu susisukusi iš porolono ritinėlius vaikams žaidimams mėtymui, panaudojami majonezo kibiriukai, vaikai kas kokį kamuoliuką turi. Tokios pamokos jiems yra įdomios. Estafetėm turiu ir tunelius, porą nusipirkus, tėveliai nupirko. Kad vaikai galėtų per tunelį lysti.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Šiais laikais aš nepriimu standartų, aišku Ivanovo išstudijavusi. Bobrovos yra įnešta daug pratimų ir pagal gyvūnus, ir pagal viską. dabar šiais laikais tikrai yra į ką pasižiūrėti. Jei pats nesusigalvoji, tai susirasti yra kur.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Taip, tenka. Čia problemos nėra, nes aš turiu muzikinį centrą, galiu nusinešti. Kūno kultūros pamokose aš per daug ne, kadangi yra skiriamos trys kūno kultūrai pamokos, tai mes vedame 2 kūno kultūros pamokas ir viena pamoka atiduota šokiui. Šokius veda specialistas. Vaikams dėl relaksacijos, atsinešu tik tada.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Esu pririšta prie tvarkos, negaliu aš įsidėti, tai apriboja dalykininkai, kada jie eina. Viena kūno kultūros pamoka yra trečia antradieniais ir ketvirta ketvirtadieniais. Šiaip kūno kultūros pamokos man yra gerai sudėliotos. Mes taikome Valdorfo pedagogikos metodus, todėl mes turime ilgąją pamoką nuo 8 iki 9,40. Vaikai neišeina, čia mes pertraukos neturime. Čia kūno kultūros nėra, yra lietuvių kalbos ir matematikos. Taip, kad ryte mes nieko negalime padaryti, tokia yra mūsų sistema.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Mano pirmokai yra kol kas vaikai. Įvardinčiau, kad judrūs vaikai. Bet kaskart ateina fiziškai vaikai silpnesni.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Taip, taip tenka. Turėjau 18 vaikų ir iš šitų vaikų penki. Viena mergaitė žolės riedulį, trys berniukai imtynės ir futbolą ten, žodžiu. Labai domiuosi irgi išėjusiais vaikais. Dabar stalo tenisą pradėjo lankyti trys vaikai. Dabar dar daugiau užsiima sportine veikla.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišsvarginti vaikų?

Šiaip tai stengiuosi tikrai nevarginti. Tiesiog veiklą keičiam, kad būtų intensyvi veikla ir atsipalaiduojam. Ypatingai dabar reikia. Aišku man ir pačiai reikia. Kur ketvirtokai vaikai buvo, įpranti prie vieno tempo, o su mažesniais vaikais aš truputį turiu ir save reguliuoti, kad vaikams duočiau daugiau tokių žaidybinių elementų.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Svarbu, kad vaikas judėtų, kad suvoktų judėjimo sėkmę, kaip jam padeda. Stengiuosi, kad tėvus dar įtrauktų. Tarkime, mokėmės šokdynę, ar kamuolį varyti, tai paprasčiau, kad ir namuose. Mes turime ryto ratą visą laiką. Ir kada po kūno kultūros pamokos, kada buvo prieš tai įvykusios pamokos...šiaip pirmokėliams yra neužduodami namų darbai...bet ką jie gali, ką jie gali padaryti. Tai ryto rate mes aptariam. Siunčiam akmenuką, turim tokį akmenuką, ir pasakojam, kaip pavyko. Bet yra mažas procentas. Sakykim, dabar pastebėjimas, davei kokią užduotį, tai panašiai... dabar 25 vaikai yra..., tai 6-7, kurie užsiima, daugiau ne

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Mokykla kaip ir savaitės paskelbia skatinti tą judėjimą. Čia bėgimo savaitė būna, šokių savaitė. Išeinam į kiemelį.

Ne. Yra, kur daro ryto mankštą, bet iš tikrųjų labai mažai, gal koks 10 procentų.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Šiaip tai dabar kamuolio varymas yra ir kvadrato. O vyresnėse ir krepšinių, ir rankinių. Kada išeinam į lauką ir futbolą.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Disciplina, tai aišku išsirikiavimas, išsiskaičiavimas, persirikiavimai visi. O kada kokį žaidimą žaidžiame, tai susėdam, tai persigrupuojam, tada jau laisvesnė veikla. Kada vaikai mokosi pratimus atlikti. Pradinė padėtis, kaip pratimą atlikti, nes aš mokau pačius – pečiam, galvai – iš pradžių rodau pati. Kada yra pratimų kompleksas, vaikai gauna užduotį, tam tokį praimą atlikti. Tada vaikai stojasi į ratą, atlieka pratimus. Ir patys prigalvoja. Na kol kas mažiau dar laisviau atlieka, o kada jau vyresni vaikai šitą pamokos dalį patys veda.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Būna tokių atvejų. išsiaiškiname, kokia situacija yra. Pirmiausia tai taisyklės. Taisyklės esame nusistatę rugsėjo mėnesį. Vaikai patys pasako, kodėl jų reikia laikytis, kokie saugūs atstumai turi būti. Tada žaidžiant žaidimus, jei susitariam, kad nepaliesime viens kito, jie taip ir turi laikytis. Tada žiūrim, man ten nepavyko, bėgau, pastūmiau ar panašiai. Šiaip, kad vaikai pyktų ir konfliktuotų dėl kažko, aš nežinau, nesusidūriau su tokiais dalykais. kad ir dėl kamuolio. Jeigu ten kamuolį mėtėm, nuriudėjo ir pasiėmė. Aš vaikams pasakau, kad tai yra individualiai. Vienas tiek gali padaryti, kitas – tiek padaryti. Jie nevienodi yra. Stengiuosi išvengti rungtyniavimo. Patys vaikai, kiek tu gali, savo skaičiuoti, o ne kažką kitą kaltinti.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Žaidimus leidžiu rinktis.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Taip, sau taip. Tokia buvo programa „Augti ir siekti“ ir ten yra fizinio parengtumo testai. Tai ten yra ir šaudyklinis bėgimas, ir siekimas, ir į aukštį pašokus, kiek pasieki ir ten kamuolį mesti, pagauti. Šitais aš remiausi dėl savęs. Mokykla nereikalauja. Tėvams nepasakyčiau, tarkim, per susirinkimus, kada tėvams pristatai, jie pasiklauso. Bet daugiau čia akcentuojama, kad judėjimas, kad galų gale, jie išeitų pasivaikščioti, su tais vaikais nuvažiuotų, pabūtų, kartu pabėgiotų. Mėginu ir tokias ekskursijas kartu su vaikais daryti. Važiuosim pirmoj klasėj, kad užsiimtume sportine veikla.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Šiaip tai praktiškai, yra Kelmės baseiniukas toks nedidelis arba Tytuvėnų baseinas. Vyresnieji vaikai važiuoja. Kol kas mes tik čia. Sakykim, vandens kokia nauda yra, ypatingai pavasariop. Šiaip žiemą irgi, kad lauke supažindinu. Irgi inventoriaus trūkumas yra. Kas rogutes, kas čiuožynes, kas slides atsineša. Dar žiema tokia pasitaikė nedaug mūsų pamokėlių išeiti. Senį besmegenį rideni, žaidynes pažaidi su sniegu. O šiaip tai pas mus yra taip: jei nedėkingas oras, mes esame salėse, jei gražus – keičiame aprangą ir lauke darome. Ir tada kalba vyksta apie viską, kaip saulė, oras veikia,

viską apkalbame. Šiaip mažojoje salėje yra minkšta danga, mes be sportbačių šitoj salėj darom. Kojinytėm apsimovę arba basi. Šiaip neverčiu vaikų. Kur turiu 25 vaikus, tai basomis pratimus salėje atlieka 8-9 vaikai, kiti nenori nusimauti kojinyčių. Po to gal antroje klasėje, gal vėliau pradės. Šiaip tėvai vaikus prisaugo. Vat yra keli vaikai. Atneša man vaikas lapelį, gerklytę skaudėjo, slogavo, gal galėtų nedalyvauti kūno kultūros pamokoje. Tik gydytojo pažyma leidžia vaikui nedalyvauti kūno kultūros pamokoje. Tėvų lapeliais nepasitikiu aš.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Kaip ir sakiau, pirmiausia sus sesele pokalbiai apie sveiką gyvenseną, apie viską, apie kvėpavimą, širdies veiklą. Praktiškai pasimokiname su vaikais pulsą paskaičiuoti, kai jie atlieka kokius pratimus, kaip keičiasi veido spalva. Kaip jie patys jaučiasi, jeigu ten bėgome ilgiau, daugiau pratimų, estafetėse, ar jie pavargo, ar ne pavargo. Ketvirtokam jau nereikia pasakyti. Jie jau patys, pavargau, sustojau, jie šitą moka.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Pasakau, ką mes veikiam per kūno kultūros pamokas. Tai, kad nesame kažkoks sporto būrelis, kad turėtume siekti kažkokio tai rezultato. Aš akcentuoju tik tai, kad vaikas turi judėti, stengtis taisyklingai judėti, saugiai judėti. O ne siekiamybė kažkoks tai rezultatas. Pasitarimuose dalyvauja medicinos seselė

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Mėginu ekskursijas daryti kartu su vaikais, kad užsiimtume sportine veikla

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Dalis. Procentaliai 65-70 proc. Vėlesnėse klasėse tai kažkaip automatiškai tėvų įsitraukimas mažėja, gal vaikai didesni

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Manau, kad taip.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Aš labai mėgstu keliones, tai mano toks laisvalaikis ir yra. Mano vaikai gyvena Klaipėdoje. Aš turiu nuosavą namą, savo daržą, ir žemės turiu, vienu žodžiu. Pavasarį darbai yra labai dideli. Daug tenka dirbti.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Stipriąsias, kad organizuoti klasę ir skatinti veiklai tikrai gebu. Ir pavyksta, tikrai pavyksta. Silpnosios tai būtų ir dėl to paties inventoriaus, galbūt reiktų daugiau įtraukti tėvus, kad remtų. Galėčiau tai padaryti. Šiaip į pamokas kviečiuosi tėvus, tėvai dalyvauja. Mes kaip pradinukai esam, neapsiribojam vien tik kūno kultūra yra visi dalykai. Tai yra tėvų. Pavyzdžiui, yra keli tėvai, kurie dalyvavo kūno kultūros pamokoje. Atėjo stebėti. Tiesiog buvo įdomu, kaip šita pamoka vyksta

Galbūt, jei imčiau kūno kultūrą, tai tėvus reikėtų kviesti daugiau pamokas pastebėti, galbūt pamokinti ir pačius tėvus daryti mankštos pratimų. Tai šito mažai yra. Aš negalėčiau įvardinti, kad ta pamoka kažkas yra. Vaikams šita pamoka patinka. Gal tai yra lengviausiai pravedama pamoka.

9 interviu. Atliktas 2016-03-29. Trukmė 27 min

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Keturiasdešimt penki. Devyniasdešimt trečiais baigiau tai bus dvidešimt trys.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių universitete.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Man atrodo, kad pakankamai. Buvo ir bendra teorija, ir buvo metodika.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Dažniau universitete, bet per tas bendrąsias praktikas, tai mokykloje. Universitete grupės draugams, grupiokėms.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Savišvieta daugiau. Nežinau, per tiek metų, kiek jau dirbu, tai tik praėjusią savaitę čia buvo seminaras. Šiaip tai išvis nei seminarų nebuvo. Pratimai, kuriuos mes visada darome pasirodo žalingi.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausia tai, visą žmogaus fiziologiją, kad nesitraumotų vaikas. Gali padaryti netgi ilgam.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Pirmoje klasėje pratimai vieni paprasčiausių. O man asmeniškai, pavyzdžiui, aš turiu mergaitę, kuri gimnastikos pratimus išmano ir parodo ir tikrai už mane kelis kartus geriau. Pavyzdžiui kūliavirstį, mano yra vyriška klasė, dauguma lanko imtynes ir jie moka puikiai. O tuos, kurie nemoka, jie patys pamoko. Kaip galvytė, kaip viskas. Kartais prieš einant per multimediją pasirodom.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Aš save apriboju, todėl, kad aš dėl savo sveikatos kai kurių pratimų negaliu daryti.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Visiškai praktiškai nėra. Vat ir yra didžiausia bėda. Šokdynės atsineša vaikai. Na kamuolį turi savo. Paprašai iš vaikų atsineša. Suoliukai yra, kopėtėlės yra. Einam į tą salę, atskiro čiužinio nereikia. Netradicinius, tai laikraščius kokiems tai žaidimams. Čia dabar nepasakysiu, bet tiesiog sugalvoji, integruoji, ką mokaisi per pamokas.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Šiaip Ivanovo pamokų aprašymai visi. Kažką, bet tiek metų iš tų pačių žiūrim. Paskui jau pačiai kažko norisi. Kiekvienais metais norisi vis kažko minimaliai bent naujo.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Dažnokai, tai ritmas. Net, kur per lietuvių kalbos pamokas kur naudojame, nešamės tuos kamuoliukus.

Kokiais principais vadovaujate skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Pamokas mums sudėlioja. Mes paskui jau kitas pamoks dėliojame pagal kūno kultūrą. Visų pirma sudeda kūno kultūros pamokas pagal salių užimtumą.

Pirma-antra niekada nebus kūno kultūra pas mus. Man patinka gal trečia pamoka. Patogiau būtų penkta. Dėl patogumo šiaip, nes vaikai neskubėdami persirengia ir bėga namo. Bet šiaip pagal darbą, kad jie šiek tiek pasijaustų, tai trečia. Nes po dviejų įtemptų pamokų jie tada atsipalaiduoja, pajuda.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Vienintelė pamoka, kurios laukia.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Klasė antrojų. Vaikai labai aktyvūs, net per daug aktyvūs. Va yra mergaitė, kuri negalią turi, ji neturi grupės. Tai prižiūri ją. Ir vienas berniukas yra silpnėsnis. O visi kiti per daug aktyvūs. Integruojasi gerai, mes žinom jau tas taisykles. Prieš kiekvieną pratimą jau nereikia sakyti, kad aš atsakau ne tik už savo, bet ir už draugo sveikatą, saugumą. Išklauso, problemų nėra.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Jų nereikia nukreipti. Du vaikai į tinklinį eina. Pačiai kaip ir nereikia siūlyti, nes ateina iš sporto mokyklos. Ir praktiškai vaikai...pas mus nuo pirmos klasės eina į imtynes, vienas berniukas į krepšinį nori. Bet šiomet pas mus nėra, tai į kitą mokyklą. O šiaip tos mergaitės, kur sakiau, pas mane yra sportininkės.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišsvarginti vaikų?

Mėgstu duoti krūvį, kad pakaktų.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Ko mokomės pamokoje visada išeina minimaliai – ką tu gali pabandyk padaryti namuose

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Mankšta, nežinau, nelabai

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Įprastai išsirikiuojame. Paskui paskelbi, ką šiandien darysim. Su disciplina nėra problemų. Jeigu nori, tai švilpukas, jei ramesnis žaidimas, tai žino, kad reikia rikiuotis.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Čia tai jau laimėjimai, pralaimėjimai. Jei ,sakykime, žaidžiam estafetėje, jeigu laiminti komanda pasijuokia iš pralaimėjusios, kas dažnai pasitaiko, tada nuimu tašką ir perduodu tai. Ir atvirkščiai va ten būna. Pradžioje, kol įsivažiuoja, kai pradėdame estafetes pirmoje klasėje, pyksta, paskui jie jau žino.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Žaidimus taip. O jei susiplanavusi kūlverstį, tai juk vis vien ne visą pamoką tai darai. Gale jie ir žaidžia.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Pirmoje klasėje tai tikrai ne. Bėgimą, šuolį į tolį. Tėvus supažindinu. Kai kuriems tėvams aktualu. Kas domisi, tai išvis ateina. Būna tėvų, kurie nežino, kad vaikas ateina nepasiruošęs kūno kultūrai. Aš šitoje mokykloje tik treči metai, čia viskas nauja.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Nepasakyčiau. Žiemą jau yra sunku, jeigu jau išėini, nes jeigu vaikas pareina, visvien jis pareis. Jei vedi pamoką, stengiesi, kad per paskutinę pamoką, kad vaikas galėtų pareiti namo. Kiti atsineša ir persirengti. Treningus vaikai turi ir su tapkytėmis vaikšto. Rankšluosčių tiesiog nėra kur laikyti.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Kalbamės pusmečio ir metų aptarimuose. Ar padarė pažangą ar ne, ką mokėmės ir kaip sekėsi, ką bandėme daryti. Šiaip ta kūno kultūra daugiau prigimtinis yra pradinėse klasėse. Ne visiems išeina tie dalykai, jeigu vaikas stengiasi, tai visvien jis daro bent minimalią pažangą.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Pernai važiavome į ekskursiją. Planavom važiuot ant kalno su žaidimais, su viskuo, bet supainiojo viską oras. Šiomet rudenį suplanuota su tėvais. Ir išvis ateina porą pamokų praveda per judėjimo savaitę, kur mokykloje darom. Praėjusi laida, tai iš klasės kokie 70 procentų įsitraukdavo. Kur tik nevažiavom, prie ežerų visur, estafetės, žaidimai kartu su tėvais.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Aš manau, kad sportuoja ir baigę pradines klases. Pusę per pusę, dalinai nuo manęs, dalinai nuo šeimos priklauso. Namuose, ką ryto rate šnekam, iš 22 gal kokie 9 vaikai pasako, kad ,ypač žiemą, su tėvais išeina pasivaikščioti. O daugiau šių dienų laisvalaikis – kompiuteris. Nors su tėvais apie kompiuterio žalą teko kalbėti.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Mano laisvalaikis tikrai ne fiziškai aktyvus. Laisvalaikiu mėgstu skaityti. Manau nesu fiziškai aktyvi.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Ne visus pratimus galiu parodyti. Iš stipriųjų tai klasės valdymas. Patinka ieškoti naujovių, žaidimų visokių, kad vaikams būtų įdomu.

10 interviu. Atliktas 2016-03-29. Trukmė 24 min

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Amžius šešiasdešimt, stažas keturiasdešimt penki.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

ŠPI - Šiaulių pedagoginis institutas

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Neakivaizdininkams nulis dėmesio buvo. Viena paskaita buvo, į salę susikvietė, pasėdėjom ir tiek žinių.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Jokių, nes neakivaizdžiai mokiausi.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Mokykla – nulis. Saviveikla. Grynai gaudau po visą Lietuvą. Tai šiaurietiškas ėjimas, tai dar kas nors. Internetas.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Viską. Pradedant nuo socialinės aplinkos, kurioje vaikas gyvena, kokie jo pasiekimai. Ir pažinti vaiką, ir apskritai viską. Pažinti šeimą, derinti prie viso šito medžiagą todėl, kad anksčiau ateidavo vaikai stiprūs fiziškai, o dabar labai silpni.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Čia irgi kūryba, jei pats negali tai tu vaiką paimk ir parodys tas vaikas. O pas mus, kad ateitų dalykininkai demonstruoti tą pratimą, tai tave čia išjuoks, čia nesąmonė – negali, nedirbk. Atsisakyk dabar. Pas mus daug kas atsisako. Kūno kultūros gali atsisakyti. Kiek žinau Tytuvėnų gimnazijoje dabar irgi kūno kultūrą ne visi nori, ne visi iš širdies. Čia iš tikrųjų. Kiek nori gali stengtis tą pratimą parodyti, bet jei iš širdies neplauks tas dalykas, tu darai jį pasyviai. Nes iš tikrųjų, tu turi įkvėpti vaikams norą sportuoti. Aš gavau vienais metais klasę, trečiokus, tai tie vaikai tik sėdėjo suoluose ir jie nenorėjo išvis kūno kultūrą daryti. Užtrukau du-tris mėnesius, kol nukreipiau juos

sportuoti. Čia nuo mokytojo taip daug kas priklauso, kad baisu. Arba tu įkvėpsi vaiką visam gyvenimui susidraugauti su tuo sportu, arba tu jį taip nuvils, kad jis daugiau nebe norės gyvenime.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Kaip žuvis vandenyje. Baigiau Tytuvėnų mokyklą, žaidžiau krepšinį. Viską gavau ten, kūno kultūra iš ten, o ne iš instituto ar kažkur kitur. O dabar aš nežinau.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Aišku, kad nepakanka. Prisigalvoji, kūryba. Amžina kūryba.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Taip. Mūsų Valdorfo pedagogikos metodika. Tai aš dabar dirbu pagal va šitą vadovėlį. Čia yra vadovėlis grynai iš danų, aš jį nusipirkau Vilniuj, „Kūno kultūra pradinėse klasėse“. Čia labai artima Valdorfo pedagogikai elementai. Pasidariau savo kamuolių suktinių, prisirinkau ten, kur nukainuotos prekės. Naudojam ir mėtymui, ir perdavimui, ir pasižymėjimui ribų, nu daug kam.

Kokiais principais vadovaujate skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Aš pasirenku pirmą pamoką pirmadienį. Aš pasiprašau ir man neužkliūna. Pirmadienį visad, nes visada pirmadienį vaikai miega, ypač pirmoje pamokoje. Beviltiška vesti matematiką. Kūno kultūra kaip pasiruošimas visai savaitei. Man tai pavyzdžiui labai gerai. Bet ne visada, žinokit. Kadangi pagal Valdorfo pedagogiką turim pagrindinę pamoką, tai į pirmas pamokas netelpam. Bet tie, kurie neturi tos metodikos, tai tikrai verta pasirinkti pirmą pamoką. Derinam tvarkaraštį, kad galime įeiti į salę.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Patinka, nors kuo toliau tuo mažiau. tarkim, jeigu lyginti kokie vaikai buvo prieš penkiolika metų ir dabar...Būdavo taip, kad jei vaikai kažkuo nusikalto arba labai supykai ir nori nubausti, tai pasakyk, kad nebus kūno kultūros tai bus didžiausia bausmė. Ir kai aš pabandžiau tą padaryti gal praeitoje laidoje, buvau labai nustebinta, nes buvo toks džiaugsmas. Aišku mes taip nedarome, bet kartais kad pagąsdinti turi turėti kažkokį tokį argumentą. Tai man buvo šokas, kad jiems patiko, kad nebus kūno kultūros. Ne pati kūno kultūra jiems nepatinka, bet nepatinka persirenginėti ir fiziškai silpnesni

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Aktyvi labai. Yra dvi mergaitės kurios vengia, nenori, negali, neranda treningų. Vargstu iki pat antros. Niekaip, nežinau, iki šiol nėra taip buvę.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Nukreipti jie. Ir imtynės, berniukai tik nori risti, ir risti. Mokykla tuo užsikrėtusi.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišsvarginti vaikų?

Pamokose visko turi būti – ir sensomotorikos, ir gyvenimiškos visokios veiklos, ir nukreipimas į šeimą, sportuoti, ryšys, tarpdalykinė integracija su kitais dalykais. Derinu kad būtų iškrova ir atsipalaidavimas. Kaitalioju. Pirmoje antroje klasėje pratimų mokymas per žaidimą. Trečioje-ketvirtoje krūvis sporto šakų. Mums labai trūksta tų žinių, pasikeitimai kokie. Šitiek dirbu metų ir negavom mes jokios medžiagos, kokie pasikeitimai – galima daryti ar draudžiama, kas nesaugu. Ypač dabar, kai keičiasi tie vaikai, ypač dabar užsisėdėję prie tų kompiuterių, kas yra nesaugu, ko negalima daryti. Pasikeitė daug kas, gal ką reikėtų išmesti iš pradinių, gal nereikėtų tokių kūliavirsčių visokių.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Pirmiausia nereikia apžioti tiek, kiek tu nepasieksi. O antras dalykas, tai ką darai pamokoj, visada išeina. Minimaliai, ką tu gali, pabandyk.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Kaip ne mankšta, pas mus yra atskiri ritualai, su motorika, su atsipalaidavimu. Per pamokas pertraukėles įvairias. Nėra jau tokios labai judrios, tokios raminančios grynai. Pavyzdžiui, su muzika, ėjimas, su relaksu kažkokiu. Tokios labai lengvos: akių mankšta, pirštų lavinimas, pajudėjimas įvairus.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Mąstymui turime vietą klasėje. Jie atsisėda ir mąsto. Pirmiausia galvoja, ką tu negerai padarei, už ką tu čia sėdi. Tada jis turi ateiti ir paaiškinti situaciją. Jei jeigu jie per pertrauką išdykauja, bėgioja, spardosi, tai nutveri, pamatai pasodini pamastyti. Pamąsto. Na kaip tu gali vaikui 25 kartus pritūpimus duoti daryti. Fizinį bausmių negali duoti niekaip. Anksčiau būdavo tikrai sovietmečiu būdavo.

Per kūno kultūros pamokas yra susitarimai. Pirmiausia susitariame, kad norint išspręsti kažkokią problemą, reikia nusiteikti ramiai ir mokėti gebėti pralaimėti, laimėti, išsiskaičiuoti reikia. Tu negali chaotiškai. Čia mokytojų klaidos, jei sakai dabar darysime taip ir taip, ir nenusakai taisyklių. Pirmiausia žingsnius susakai, kaip mes tą darysime, kaip mes sieksime ir vaikai laikosi tų reikalavimų. Jei tu dabar pasakysi, kad mes susėsime į grupes. Į vieną grupę susės 7 mušeikos, o kitą komandą ateis 2 nuskriaustos, socialiai apleistos panelės, tai kas čia per žaidimas. Tu turi nustatyti taisykles, ar mes išsiskaičiuosime, ar trauksime, ar kažkaip darysim, ar poriniai, neporiniai, ar pagal gimtadienius mes čia. Tu viską susiplanuoji, negali chaotiškai daryti. Tai mokytojų klaidos, kurios neduoda rezultatų. Tu turi viską susiplanuoti ir matyti, ar tau pavyks, ar nepavyks. Pirmoj klasėj pasakai, kad negali būti jokių ginčijimosi, tyčiojimosi ar pralaimėjus. Aš susitvarkau, pas mane nėra tokių problemų.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Pirmokai - antrokai gal patys kiek per maži, mes juos mokome. Aišku trečiokai ketvirtokai gali ir patys pasiskirstyti. Bet visada vaikai yra tai, kad jie gudrūs, jie žino, kurie gerai žaidžia. Jie rinks tuos, o liks, pavyzdžiui, vien mergaitės arba tie, kurie negeba gaudyt to kamuolio. Kažkaip bandai spręst tą problemą, kad nebūtų. Aš jaučiu, kas geriau, ir vaikai jaučia tą patį. Bet aiškų, jei visą laiką bus vien tik stiprūs, tai nebus jokios motyvacijos.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Aš pasidarau šaudyklinį bėgimą ir šuolį į toli iš vietos kiekvienais metais pradžioje pabaigoje. Ir stebiu. Niekam neįdomūs, tik man ir vaikams. Tėvams stengiuosi pristatyti, pasakyti, aiškinti. Tie kurie domisi, kam įdomu, nežinau kodėl tom mergaitėm. Ir mamos per jėgą prašo, anksčiau raštelius rašė: tai serga, tai negali. Tai per susirinkimą sakiau, rinksime mamą, kuri daugiausiai raštelių prirašė. Va, pasibaigė rašteliai. Bet vaikai pagal įpotį ateina ir sako, kad jie nepasiruošė, kad skauda. Sakau, kad raštelių tai nėra, tai persirengia ir dirba. Bet įprato, kad raštelis būtų, kad sergu, tik išvengti to sportavimo.

Nuo senų laikų buvo kažkur nurodyta, kažkokioj rekomendacijoje, kažkokiose tai nuorodose ir aš tą turiu, gal jau esu įpratusi, nežinau. Pradinėse gal daugiausiai prabėgimas, judėjimas, vikrumo lavinimas. Ir tas iš vietos vaikams labai aktualu todėl, kad su dviem kojom. Kaip ir sensomotorikoj, sakiau, su viena koja šokti, bet ne su dviem. Su dviem nušokti pirmoj-antroj klasėj ypatingai sunku. Dabar kai buvau darželyje. Ten Šiauliuose labai gražiai dirba. Tai ten jau darželį tikrina ar nušokti dviem kojytė, tas šuoliavimas. Mokykla kreipia didelį dėmesį į kūno kultūrą. Pagal Valdorfo pedagogiką buvo skirtas kūno kultūros padėjėjas- mokytojas. Tą projektą įgyvendindami vieną pamoką vesdavome kartu su mokytoju. O kitą pamoką vesdavo..Iš pradžių dvi kūno kultūras turėjome, kad po du mokytojus vedėm. Bet kai veda kūno kultūros mokytojas, tai yra griežtas darbas, mažai žaidimų, nenusileidžia iki pradinio ugdymo vaikų lygio. Bet mes nesikišdavom, neįtakodavom.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Kiekvieną savaitę turiu pokalbių valandėlę, susėdame, pasišnekame kartais klasėje parodau filmuotą medžiagą, įvairius pratimus mokomės. Pirmiausia yra pokalbiai, kalbėjimas ir šnekėjimas. Gryniausia šviečiamoji veikla.

Savaime suprantama. Dalis tėvų reaguoja, dalis ne. Dalis socialinė aplinka, sakau, užauga labai svarbu, jei atsineša visa šita iš šeimos.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Yra mokykloje nuoseklus darbas. Yra socialinė pedagogė, sveikatos priežiūros specialistė, sveikatos centras, kuris labai aktyviai dalyvauja šitoj veikloj. Organizuojami įvairūs konkursai, praktiniai, vandens dienos, žemės dienos, visa kita susiję. Ir mes turime prisidėti. Kaip valgyti, košių dienos ir visa kita, yra jų daug.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Savaime suprantama.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Ir kelionės, ir šiaurietiški ėjimai. Lazdas turiu ir keliauju, ir einu.

Kokias įvardintumėte savo silpnašias ir stipriašias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Gal lankstumas : „Vaikai, gražus oras, gal išeinam į lauką. Kas už tai, Balsuojam”. Susitarimas, kaip mes elgsimės naujoj aplinkoj. O ne taip, kad vat neisim, darysim matematiką.

Sunkiausia yra, kad yra vaikų su negalia. Pasodinti ant suoliuko negali, vedžioti už rankos negali.

11 interviu. Atliktas 2016-03-30. Trukmė 26 min

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Amžius penkiasdešimt vienas, o stažas dvidešimt šeši.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių pedagoginis.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Pakankamai.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Čia reikėtų Jums truputį paaiškinti. Mano yra du aukštieji. Pirmas aukštasis rusų kalba, tai aš praktiką atlikinėjau su rusų kalba. O antras aukštasis yra pradinės klasės, tai neakivaizdžiai., tai tada mano praktika buvo konkrečiai su vaikais dirbant. Kaip praktikos tokios nebuvo, aš kai dirbau ir kartu mokiaus. Kadangi pats dirbi, supranti kokioje situacijoje esi.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Ko gero prasčiau nei su kitais dalykais. Mums to reikia, bet yra didelė problema mūsų mokykloje finansavimas. Ir tie pinigai, kurie yra skirti kvalifikacijai, kadangi mokykla rizikuoja mėnesį, du mėnesius mokslo metų gale neišmokėti atlyginimų, tai mums tie dalykai yra ribojami. Ir tada mes renkamės per metus vieną, maksimum du seminarus. Ir tai daugiau nueina lietuvių kalbai, muzikai, nes labai norisi atsinaujinti, koncertus daryti. Kūno kultūra kenčia. O savišvietai daug gerų dalykų yra, internete daug gali pamatyti. Kad ir sakykime „Drąsūs , stiprūs, vikrūs” per televizorių pasižiūriu, kad atsinaujinti.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Ko gero apie sveikatą turi išmanyti, nes kūno kultūra yra viena iš pamokų, kada vaikai gali susižeisti. Kaip suteikti pirmąją pagalbą. Yra tie pirmos pagalbos kursai, aš nesakau, kad mes neišmanome. Bet stresinėje situacijoje aš nežinau kaip ten būtų.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Na žinote, dabar kai amžius, tai pačios jau nedemonstruojam, nes vaikams būtų juokinga tikriausiai. Tai mes pasirenkame arba vaiką, kuris labiau galėtų tą padaryti. Arba didesnį vaiką pasikviečiame ir vaikai pademonstruoja. Mes tik vadovaujame.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Puikiai. Galų gale, yra kūno kultūros specialistai, jeigu mes ko nors nežinome, tuoj pat pasiklausiamė. Mūsų šaunūs mokytojai, visada paaiškina ir netgi parodo.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Yra to inventoriaus, bet ne tiek kiek norėtume. Žinoma, naudojame tą ką turime ir stengiamės apsieiti. Bet, va kai pasižiūri „Drasūs, stiprūs, vikrūs“ kokie ten yra įrankiai, tokių neturim. Yra seni kamuoliai, ir lankai seni, sulūžę. Mažiukai nori tų naujų daiktų, nes ir spalvoti kamuoliai, visai kitaip žiūri tarkim į spalvotą kamuolį.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Tai yra mokytojo knygos, kuriomis mes tikrai naudojames, bet tikrai 100 procentų nesivadovaujame. Nu taip pasižiūrėti orientacinius dalykus. Norisi kažko naujo, įdomesnio, jei tą patį per ta patį su vaikais darysi, bus neįdomu.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Mėgstame, bet sąlygos yra sudėtingos. Nes salė didelė ir sportuoja antokai tarkim su aštuntokais, tai koks ten muzikinis fonas. Tai reikėtų didelių aparatūrų. Šitas apsunkina. O kada buvo pirmokai, tai mes turėjome vieną kūno kultūros pamoką aktų salėje, va ten buvo puiki salė.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Mes nesudarinėjame, sudarinėja pavaduotoja. Mes galime koreguoti pagal save, kad nebūtų šalia, tarkime trečiadienį, ketvirtadienį kūno kultūra. Mes tą pasikoreguojame. Tarkim, iškart pavalgis, būtų negerai sportuoti. Bet būtent tada sportuojam, nes gauname įėjimą į salę. Visvien kažkam tektų. Sakykim, mes valgom po trijų pamokų. Ketvirta pamoka tikrai negerai pilnu skrandžiu sportuoti, bet sportuojam. Tvarkaraštį sudaro metams arba pusmečiui. Paskui tų pakeitimų būna, bet ne tiek daug. Programą tu turi vykdyti, tai pamokos pradžia lengvesnę veiklą.

Pirma pamoka idealu todėl, kad vaikai prabunda labai gerai. Paskutinė labai gerai, ketvirta gerai, nes vaikai jau būna pavargę ir jiems reikia pajudėti. Antra irgi neblogai. Pedagogines pertraukėles su pirmokais darome labai aktyviai. Kuo didesni vaikai, tuo truputėlį mažiau. Dėl išblaškymo, nes mažiukam tai jau matos, kada jie pavargę, tai jiems reikia. O kada trečiokai-ketvirtokai ir jeigu jie labai intensyviai dirba ir jie tikrai gali 45 minutes išbūti. Matai, kad pavargę – taip. Bet jei matai, jie labai susikaupę, tai nesiblaškykime.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Patinka, nors kuo toliau, tuo mažiau. Tarkim, jeigu lygint, kokie vaikai buvo prieš penkiolika metų ir dabar. Tarkim, jei vaikai kuo nors nusikalto, labai jau supykai ir nori nubausti, tai pasakyk, kad nebus kūno kultūros, tai būdavo pati didžiausia bausmė. Ir kai aš tą pabandžiau padaryti gal praeitoj laidoj, buvau labai nustebusi. Buvo toks džiaugsmas. Aišku, mes taip nedarom. Bet kartais pagąsdint kažkokį tokį turi turėt argumentą. Tai man buvo šokas, kai jiems patiko, kad nebus kūno kultūros.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Kai kurie fiziškai aktyvūs. Šiaip yra daugiau berniukų šitoj laidoj. 8 mergaitės, 12 berniukų. Berniukai labai aktyvūs, dauguma nori labai sportuoti. Treniruotes lanko sporto centrą ir čia mokykloj krepšinio būrelį. O mergaitės kai kurios. Sakau, kad turi patikėti savimi. Yra daug baimės. Anksčiau vaikams lipti sienelė, šokti per ožį jokios baimės nebūdavo. O dabar pirmoką nuvedi prie sienelės, tai kojytės dreba, bijo. Tada lipame kartu. Todėl, kad jie šito nedaro kieme. Juk lauke vaikai dabar nebūna.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Nukreipiam. Mes kviečiamės, ypatingai pirmoje klasėje, futbolo trenerį kvietėmės, kuris mums pravedė pamoką. Po to visi norėjo ir lankė tą futbolą. Antroje klasėje pakartojame tą patį. Ateina ir dziudo būrelio vadovas. Ir jie patys atranda labai daug.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Mes pareiname dažnai šlapį, suprakaitavę iš kūno kultūros.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Ne. Šiaip pradinukams, pirmokams antrokams, namų darbai jokie neužduodami. Sakykim, nu kaip tie namų darbai. Jei geras oras, atostogos tai pasakome, gal krepšio kamuolį pamėtykite, su šokdyne pašokinėkite. Tai yra paskatinimas ir viskas.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Krepšinis, futbolas, kvadratas vaikų mylimiausias, estafetės įvairiausios. Žiemos sporto šakų mažai. Tos pagrindinės.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Puikiai. Kaip ir visos tradicinės kūno kultūros pamokos. Pirmiausiai rikiuotės pratimai, tada eina mankšta. Kūrybiškumas tai, kad jau antrojai patys labai gražiai veda mankštą. Aišku padėti jiems reikia. Patinka man, kad jie pritaiko tuos pratimus, ne kur aš parodau, o kuriuos pamato treniruotėse. Tas labai gerai. Ir man atsinaujinti ir vaikams neatsibosta. Tada po mankštos pagrindinei daliai, ką mums reikia išmokti ir atsipalaidavimo pratimai.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Pavyzdžiui, norime kažką tai žaisti ir reikia išrinkti vieną vaiką, tai niekada neišrenka nei mokytoja, nei vaikai. Visada yra skaičiuoklė. Ir tada užkerta kelią, jokių konfliktų tada nebūna. Kada jau žaidžiam komandom - kvadrata, estafetę – pasitaiko tokių dalykų. Tada mes stengiamės paskatinti tą, kuriam nesisekė ir pasidžiaugti tuo, kuriam sekėsi. Ir vertiname ne tik už rezultatą, bet ir už pastangas. Tas labai gerai, vaikus irgi užkabina. Konfliktų negali nebūti, bet jie nėra tokie dažni. Į konfliktą įsiterpiu tuoj pat, griežtai.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Žinoma, taip jiems daug įdomiau.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustčiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Dabar kaip jau ir ne. Na aišku, rudeniniai kažkokie tai prabėgimai stadione, šuolis į tolį, šuolis į aukštį. Pavasariniai tokie pat. Bet man labiau patikdavo, bet mes dabar jau nedarom. Gal prieš kokius penkis metus mes dalyvaudavom ilgai, buvo toks „Augti ir stiprėti“ ženklelis. Ar dar yra, aš jau nežinau. Labai mum patikdavo ir vaikam labai patikdavo, kada mes dalyvaudavome pavasarį visa mokykla. Bet tai čia buvo kitoje mokykloje, mes, matot, esame reorganizuoti, uždaryta pradinė mokykla. Kai mes čia prisijungėm, tai kažkaip tos tradicijos stipriai keitėsi ir tas nutrūko. Bet vaikams tai labai patikdavo.

Tėvai mato, kadangi yra TAMO dienynas, kur konkrečiai rašome tuos rodiklius. Vaikams tai yra labai svarbu. Prirašome, kad vaikai stengėsi, pavyko pagerino.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Tik teoriniame. Kalbame su tėvais, bet ne taip dažnai kiek galėtume. Į lauką mes ir mokytojai to netoleruojame. Kadangi nėra tvoros, šalia yra gatvė, es vaikai žaidžia ir išbėgti į gatvę būtų tikrai nesaugu. Mes jei einame į lauką, tai einame kartu, jei geras oras. Ir per pamoką gynam ore būnam kartu. O per pertraukas ne.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Kviečiamės sveikatos specialistę. Bet vedam labai daug ir pačios daug pačios, mes integruojame. Būna tokių dalykų, kad tie vaikai labai sloguoja. Tai labai aktyviai sportuot, arba iš dvidešimt, dešimt atleisti, tai ką ten pasportuosi. Tai tada mes čia klasėje.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Tėvams sakome reikalavimus kūno kultūros pamokai. Yra didelė problema su auskarais. Labai sunku tėvams suprasti, kodėl su auskarais negalima eiti į kūno kultūrą. Vaikai nuo pirmos klasės ateina su auskarais ir tie auskarai yra kabantys ir man ilgai tenka įrodinėti, kodėl tai yra nesaugu. Ir tie pasiekimai, ir buvimas gryname ore, tai ištiesai šnekam. Gal ir yra teigiamų poslinkių, nesakyčiau, kad nėra. Ir per individualius pokalbius kalba, kadangi, suprantat, per susirinkimą pasakyti, kad kažkam kažkas nesiseka, tokių dalykų nedarome. Bet kada vyksta individualus pokalbis, tai šnekam. Įvairiai, kai kurie reaguoja, kai kurie ne. Mes kalbame su tėvais, bet tėvai nelabai kontroliuoja.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Esame darę ir vaikams labai patina bendros sporto šventės su tėvais. Ne dažnai – vieną kartą laidoj. Tie dalykai irgi nėra apmokami. Mes pasirenkam tų švenčių, sakykim labai daug renginių mokykloje įvairiausių. Ir klasės švenčių, ir koncertų ir tai sportinei veiklai gal truputėlį mažiau. Į pasivaikščiojimus su tėvais tikrai ne.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Įsitraukia praktiškai visi, kadangi vaikai labai nori, vaikai tuos tėvus ištempia iš namų.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Labai individualiai. Kai kurie kaip tik įsivažiuoja, atranda tų veiklų įvairiausių. Ir mokytojas galėtų skatinti labiau, jeigu būtų skirta daugiau neformalaus ugdymo valandų, kurių mes irgi praktiškai neturime. Jei mes jų turėtume ir vaikai labai mielai eitų. Tarkim šiemet mes neturime nei vieno neformalaus ugdymo. Yra keletas, sakykim, chorui yra kažkiek tai, jeigu kažkokį tai koncertą, ir pradinukams ko gero viskas.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Labai daug vaikštau. Krepšinio nežaidžiu, kažkokių sporto šakų tai ne, bet vaikštau.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Silpnąsias – gal amžius. Vaikai mano, kadangi berniukai, labai, vistiek matau, kad akytės žiba, kai padėti, paaiškinti ateina kūno kultūros mokytojas vyras. Čia galbūt tas toksai. O čia moteris ir dar ne tokia ir jauna. O stipriąsias, tai nežinau. Viskas atrodo gerai. Kažkokių bėdų tikrai neturiu. Nei persirengti, nei pasiruošti man įtampos nėra.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Penkiasdešimt šeši, dvidešimt trys.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių pedagoginiame institute.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Ne, nepakankamai, nes mokiausi neakivaizdžiai. Esu tik praktinė ir kiek lankiausi seminaruose.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Kad mokykla organizuoja taip nėra, bet mes patys ieškome kur, žiūrime pasiūlas seminarų arba patys ieškomės. Ir tobulinamės. Per tiek metų galbūt kokius tris kartus tikrai, dabar tiksliai nesuskaičiuosiu. Bet tikrai nedaug. Mes čia turime labai geras kūno kultūros specialistes, kurios pačios mokykloje veda seminarus. Veda aerobikos užsiėmimus. Ir visa tai pritaikome lavindami mokinius.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausia vaiko sveikatą, vaiko amžiaus tarpsnius suprasti, vaiko sveikatą, fizinį pajėgumą. Paskui visą metodiką suprasti pamokos vedimo.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Ne viską tenka demonstruoti. Pavyzdžiui, per ožį aš neperšoksiu. Nesakyčiau, kad aš kreipiuosi į kolegas. Yra klasėje fiziškai aktyvesnių vaikų, kuriems tiesiog metodiškai paaiškini, kaip reikia pratimą tą atlikti. Kiek sugebi, rodai, dalinai kažką rodai. Ir vaikas po to, vat gimnastikos pratimą koki, tas aktyvesnis vaikas rodo, jam demonstruojant aiškini. Ne visi padaro aišku, ne visi atlieka.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Gera, aš pati aktyvi. Nors amžius nemažas, bet daug sportuojam.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Paskutinius trejetą metų tikrai pakankamai inventoriaus turime ir jis yra papildomas. Mes esame projektus rašę. Irgi pirkę sportinį inventorių ir vaikų pėdutėm masažuoti, ir laikysenai gerinti. Bazė tikrai gera, o mes išnaudojame didelę sporto salę. Turime minkštąją salę, kur dziudo salė yra šiaip, kur vaikai atlieka gimnastikos pratimus, kad nesusižeistų, kad saugiau būtų. Ir mokyklos stadione sportuojam.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Naudojuosi literatūra, bet visada mėgstu improvizuoti.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Muzikinį foną dažniausiai naudoju, kai būna minkštoje sporto salėje pamokos pabaigoje atsipalaidavimui. O didžiojoje salėje – ritminiams pratimams. Ypač, kai ruošiamės sporto šventei. Mes visada darome sporto šventę lapkričio mėnesį. Jai rengiantis pristatome kokią ritminę programą. Tada būtinai muziką naudojame. Atsipalaidavimui būna rami, gamtos garsai, lietus, pakvietai vaikus pakeliauti. Sugula jie ant grindų, vaikai guli, atsipalaiduoja, būna, kad užsnaudžia.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Tvarkaraštį vadovybė dėlioja dalykininkų ir tada mes derinamės pagal dalykininkus, kada pateksime į sporto salę, į didžiąją. Minkštoji dažnai būna laisva. Mes turime tris kūno kultūros pamokas per savaitę. Yra pirma pamoka buvo, vidurinė nelabai, labiau į galą. Tenka derintis.

Labai gerai kai pirma ir dar pirmadienį pirma. Labai suaktyvina, nes pirmadieniais vaikai paprastai ateina mieguisti, išsiblaškę tokie. O pirmą šiemet turėjau, tai labai patiko. Pertraukėles mes darome. Mes turime visokius žaidimų. Kaip pradinukai mes tikrai darom pertraukėles. Turiu tokį signalą – varpelį. Paskambinu ir vaikai jau žino, kad dabar bus sėdėjimo tiesiai valandėlė. Pasikeliam ant rankyčių, ten nugarytę ištiesinam. Nes jei matau, kad lenkiasi, lenkiasi, lenkiasi, tai darome tokį atsipalaidavimą.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Trečiokai. Mėgsta. Yra kas nemėgsta. Šioje laidoje daugumoj mėgsta. Turėjau praeitą laidą, buvo kokios keturios mergaitės, kurios judriųjų žaidimų ne – mokytoja mes pasėdėsime. O šioje laidoje viena mergaitė. Šioje klasėje 20 vaikų - berniukų 12, mergaičių 8.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Aktyvi. Lanko karate, lanko mergaitės kelios. Yra pradinių klasių mokytojos vedamas būrelis. Ten judrieji žaidimai, kvadratą žaidžia, estafetės. Pusė tikrai dalyvauja. Pas mus daug šokančių vaikų. Irgi daugiau negu pusė vaikų šoka, bet nebūtinai tie, kurie sportuoja. 10 procentų gal nieko nelanko. Yra norinčių greičiau grįžti namo prie kompiuterio sėstis. Kad tik greičiau, kad tik išsisukt. Yra iš tų pradėjusių sportuoti arba šokti, vat judrių, aktyvių vaikų, bet matosi, jiems norisi grįžt namo ir užsiimt va tokia veikla.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Tausoju. Tikrai daugiau žaidimams. Aš kai tiek daug metu dirbus, tai lyginu kaip anksčiau buvo kūno kultūros pamokos ir dabar, tai tikrai daugiau žaidimų. Yra pagrindinė dalis, kur turime išmokti kažkokius pratimus, o paskui jau judrūs žaidimai. Kaitalioji, jeigu žiūri, koks intensyvus žaidimas, tai po to žiūri, kad būtų koks ramesnis.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Bando šokinėti šokdyne, lanką sukti, kamuolį mušinėti krepšinio. Matosi, iš karto būna rezultatas, pasipasakoja. Žinau prašė krepšinio kamuolio vienas berniukas Kalėdų senelio.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Ne. Buvo metas, kada atlikinėjome, bet šiuo metu ne. Žinau, kad vaikai taiko tą...radau literatūros, kaip jiems atsikelti taisyklingai iš lovos. Vieną kojytę sulenki, rietiesi, keliesi. Po kūliavirsčio mes iš gulimos padėties atsikeliam. Žinau, kad šitą tikrai taiko. Dėl mankštos aš negarantuojau, ar jie daro mankštą. Šiaip tik vienas prisipažino, kad nedaro. O kiti tai aišku, nori geri atrodyti. O mankštos mokomės taip – vaikų paprašau, kad jie kurtų pratimus, kad visus raumenis pramankštinti. Tada būna ratas ir vienas vaikas veda mankštą. Prieš tai mes su juo pasideriname. Ir tai būna kartą į mėnesį per kūno kultūros pamokas, kad rytą va gali šitą mankštą padaryt.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Pirmos-antros pradėjome kamuolį varinėti, krepšinį, mažąjį futbolą žaidėm, jiems sunku kamuolį varinėti be rankų. Gimnastiką darome. Pas mane super gimnastės klasėje. Ką jos išdarinėja – salto, tiltelis, špagatas. Čia neleidžiu daryt, nes čia kieta. Toj minkštoj salėj, tai super.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Pirmiausia mes išsirikiuojame, pasakau, ką šią pamoką darysime. Tada apšilimas, mankšta. Ar vaikas veda mankštą, ar aš rodau pratimus. Mes darome išsirikiavimus visokius, kad nebūtų monotonijos. Išmokom, einam rikiuojam po du, rikiuojam po keturis. Čia nėra sunku, jie lengvai rikiuojasi. Arba rateliu. Dar padarau stotelėmis sportuoti, kai matau, kad yra to inventorius visokio. Yra tos kopetėlės, ant grindų ištiesiu, dideli kamuoliai, mažesni kamuoliai. Jei nespėju pasiunčiu kokį vaiką, kad paaiškintų, kokius pratimus darysim ir einam dirbam.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Aš žinau, būna klasėse. Teko pernai vaduoti mokytoją. Buvo penktokai, tai tikrai būdavo. Neteisingai ar kas nors. Vaikai nepatenkinti tuoj šaukia, konfliktiškos situacijos. Čia nėra. Na neturiu. Praeitoje laidoje būdavo nervingas vaikas. Pavyzdžiui, kvadrata žaidžiam ir kilo ginčas, išmušė ar neišmušė, iškirto ar neiškirto. Pradedą ginčytis. Mano vaikai tuoj sako, jei tu meluoji, tai tave tuoj pat išmuš. Taip ir būna. Duodu teisėjauti tokiam berniukui iš remtinės šeimos. Duodu užsikabinti, jis toks teisingas, teisėjauja kvadrato metu.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Taip, judriuosius žaidimus kokius žaisime dažnai leidžiu. Estafetės irgi įvairios yra. Pavyzdžiui estafetės iš vienos pusės tik bėga, o galima iš dviejų pusių. Klausiu, kokias norite. Aišku tariamės.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Testų neturime. Reikalingi testai? O kur juos paimt? Bet fiksuoti fiksuojame. Mes gal ir juokingai kai ką fiksuojame. Na kamuoliuką, pavyzdžiui, metam. Tai kiek numetam, tai čia normalu. Bet mes taiklumą – kiek kartų pataikys į taikinį. Pakabinam lanką ant sienos. Jiem neįdomu, jei vien tik

mėtyti. Šuolį į tolį iš vietos. Įsibėgėjus čia nėra smėlio dėžės stadione. Paskui klasę padalinu į dvi dalis, mėto į krepšį ir skaičiuoja, kiek kartų į krepšį pataikė. Save įsivertinti. Jie aplankuose turi lapelį, tiek nušoko. Čia ne testas, jie pasiekimą savo tik rašosi. Man atrodo įdomu yra pažiūrėti, kiek aš galiu. Tėvams rezultatai įdomūs, jiems patiems. Lygint vieną su kitu jokia būdu nelygini.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Ėjom į kiemą per kūno kultūra besmegenius lipdėm. O šiaip ėjom su rogutėmis, bet pas mus sudėtinga, nes vaikų daug atveža autobusas, tai nėra kaip tų rogučių. Tai iš vietos čia keturias rogutes teturėjom. Stengiamės eiti per kūno kultūros pamokas į kiemą, į gamtą. O apie asmens higieną kai kalbame, tai apie grūdinimąsi vandeniui, kad praustis. Čia yra problema, yra įvairių šeimų vaikai ir jie tikrai ne kasdien prausiasi. Apie sveikatą, apie grūdinimąsi, apie laikyseną tėvams esame paruošę pateikti tėvų susirinkimui. Apie laikyseną buvau paruošusi medžiagą. Tėvai, manau, kad reaguoja. Kai kurie labai reaguoja. Yra ir aktyvių, kaip ir visur.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Sveika gyvensena pas mus yra integruota į mokomuosius dalykus, į klasės valandėles. Mokomasis dalykas, kūno kultūra, irgi. Tai čia įvairiausios programos: sveikos gyvensenos, alkoholio, tabako ir kitų dalykų prevencija. Mes ją integruojame, kur įmanoma.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Pasidaliname elektroniniame dienyne. Mes pradinukams tai nerašome pažymių. Mes aprašome tiesiog vaiko pasiekimus ir tėvai gauna informaciją, kokią temą einame. Ne kiekvieną savaitę, kas antrą maždaug. Kai kelios pamokos praeina ta tema, tada parašom tėvams vaiko pasiekimus. Vaikai parsineša aplankalus, tėvai mato, kokie jo pasiekimai

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Sporto šventė – ir tėvai, ir vaikai – vieną kartą būna metuose.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Tėvų gal 10 procentų dalyvauja. Mamytės, ne tėveliai. Vaikai nori. Ir visi mokytojai rašome padėkas. Tų vaikų tėveliams, dalyvavusiems sporto šventėje. Bet sunku prisikviesti ar nemokam mes kviesti.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Mano laidos, kiek yra išėję, tai visi sportiški. Mokyklos paskui komandose atstovauja mūsų mokyklą. Ir taip yra, kad berniukų daug. Dabar trylika berniukų. Ir ką aš pastebėjau, kad vaikų laikysena labai gerėja. Kai atėjo į pirmą klasę, tai tokie kabliukai, susmukę į kėdę.. Dabar nei vieno nematau, kad sėdėtų sulinkęs, į kėdę susmukęs. Sėdi normaliai. Gal padeda mūsų laikysenos pagalvės.

Kokias įvardintumėte savo silpnašias ir stipriašias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Silpnašias – aš prieš tai, kad mokytojais dirbtų mano amžiaus žmonės. Man atrodo, kad anais laikais būdavo teisingai, kad tokio amžiaus žmonės jau eidavo į pensiją. Todėl, kad ne viską jau nepajėgi. Pavyzdžiui, menisko kelio nebėra, tai ne viską pajėgi. Stiprioji pusė – man atrodo, jei vaikai pasako, kad nori kūno kultūros pamokų, labai jų laukia, jiems įdomu, nebūna taip, kad neatsineštų aprangos. Po atostogų, jaučiu, jeigu kuris neatsineš, tai tam bus labai liūdna pačiam, kad va užmiršau. Sunkiausia – turime seną metodinę literatūrą, senus tuos išplanavimus. Aš nesakau, kad jie blogi, bet norėtusi kažką naujo. Ir seminarų kūno kultūros tikrai mažai, bent pasiūla tikrai mažai. O kitų tik eina ir eina čia ištiesai, tikrai rinkis internetinėj erdvėj. Labai gerai, kad mes turėjome vieną kūno kultūros mokytoją labai aktyvią. Ji čia ir pati aktyviai sportuojanti, ir virvę traukianti, ir aerobiką vedanti. Tai tiek vietoj mes čia turėjom gerą pagalbininkę. Lengviausia bendrauti su vaikais.

13 interviu. Atliktas 2016-03-30. Trukmė 27 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Trisdešimt trys metai, o amžius, tai nežinau, penkiasdešimt penki. Daug jau.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių pedagoginis institutas tada buvo.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Žinių, manau, kad gavome užtektinai, nes dėstytojai kažkaip tai stengėsi.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Aš dirbau ir neakivaizdžiai mokiausi. Tai praktika buvo ir mano darbas, o po to studijos po mėnesį, po pusanthro.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Seminarai būna. Siunčia į seminarus. Ir iš Kauno čia buvo atvažiuavę, ir pernai ir užpernai dalyvavome. Čia dabar tais naujais laikais tai du kartus teko sudalyvauti. O anksčiau, net negaliu pasakyti, net neprisimenu. Ivanovo knygelėm naudojuosi. Yra gi programos. Pagal programas, pagal knygeles.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Tai turbūt vaiko fiziologiją, kokie raumenys vystomi kokiais pratimais. Ką daryti, kaip daryti, kad visi raumenys vystytųsi ne viena sritis. Kaip sako, kūno sudėtį mokytojas turi žinoti ir koks pratimas kokį lavina.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Ne viskas pavyksta. Yra būreliai, vaikai lanko sporto būrelius ir ten realizuoja savo norus. Ir dziudo būrelis, pradinukų sporto būrelis. Kad man tokių sudėtingų pratimų nėra, neteko klausti. Ką reikia parodau. Tik vat kūlio vaikai rodo, nes negaliu virst, man svaigsta galva, tada aš išsitiesiu. Jei nepavyksta, ramiai reaguojau ir dar bandau, vaikai bando ir jiems pavyksta.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Įdomu. Nu kaip, judėjimas toks darbas, kada daugiau vaikai dirba, mokytojas tik rodo.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Mūsų mokykloje užtenka, yra tokių dalykų, kuriuos gali naudoti ir naudoti.

Tai mes vėliavėles darėm, ant laikraščio darėm tokius pratimėlius. Tai čia daugiau iš aplinkos, nebe iš mokyklos. Lauke ir, kaip sako, nuo medžio prie medžio, ir aplink medį. Visokių tokių prisigalvojam.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Jeigu imsime tas Ivanovo knygeles, persiskaitai knygeles, ką reikia šiandien padaryti, tą ir darai. Jeigu vieną pamoką, daleiskim, darai, kartoji kitą pamoką. Kažką reikia, kitaip padarai. Labai geros tos Ivanovo knygelės, nors aišku yra tokių dalykų, kurie pagal naują programą nebedarytini.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Jeigu tik šokiui. Mes šokių tik elementus. Tokios pamokos šokių nėra, bet yra elementus, kuriuos mokom. Ir man nėra problemos, kadangi aš esu lankęs šokius.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Dabar apie tvarkaraštį. Čia gali vadovautis kokiais tik nori principais, bet tai kai tau valandų skaičius yra vienoks, mokykloj ne visada į salę gali pakliūt. Tai vat. Mes turim dar minkštą salytę, tai ten yra labai didelis pliusas. Ir, aišku, lauke. Bet šiaip, tai, ne visada mes galime vadovautis taip kaip mums reikia, mes turime prisitaikyti. Yra ir anglų kalba, ir muzika, kurią paima. Tai vat, tokie. Prisitaikyti.

Gal galėtų ir pirma būti, kadangi vaikai prieš pamokas dar būna tokie apsnūdę, tada jie išjudėtų. Bet taip neišeina. Per pamoką mankštelė būna, pajudėjimas. Patys vaikai, pagrinde, jau veda tas mankšteles, ne mokytojas. Daleiskim, lietuvių pamoka ir kokie pratimai. Jeigu rašome, tai daugiau rankų ir galvos, ir akių pratimėliai ir bėgimas rateliu aplink suolus, visaip. Kaip kada, kokia ta situacija būna.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Nori labai. Kūno kultūra jiems vos ne svarbiausia pamoka.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Dalis, ne visi. Kitus reikia išjudinti. Keturiolika vaikų, berniukų klasė pagrinde, gal 4 -5 mergaitės. Gal kokie 50 procentų būtų, kurie būrelius lanko. Nors sporto būrelį ir daugiau lankytų, bet yra momentai, kad jie negali. Nori, bet turi kažką kitą daryti. Ir po pamokų pasilieka, ir papildomai dirba. Būna momentai, kad negali. Bet norėt, jie nori. Matote, čia pas mus suvežtiniai vaikai, kas namuose vyksta nelabai galime žinoti. Bet „faktiškai, tiek nebesportuoja, kiek sportavo. Kvadrato nebežaidžia kai paklausi, mes tai vaikai žaisdavome ištiesai gatvėje kvadrata. Dabar jie ateina į pirmą klasę, nemoka kvadrato, nesiorientuoja. O anksčiau vaikam davei kamuolį ir jie žino „ką daro. Kadangi dalis vaikų sėdi.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Pervargti tai jie nepervargsta. Jei kojos skauda, tai vadinasi geras fizinis buvo. Jie ateina, sako: „Mokytojas, mums šiandien kojas skauda“, tai sakau: „Valio, raumenys auga, tai stiprus būsi“. Ne visada, bet būna, kad pavargsta. Ypač kvadratą kai žaidžia, ten jie jau labai pervargsta. Arba ten krosas, dar kažkas.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Nu kaip, mankšta pagrinde – padaryk mankštą.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Tiktai būna viena ilgoji pertrauka, kada mes kartais darome, bet ne visada.

Kalbame su tėvais, aiškiname, bet kitus vaikus tėvai palieka. Patys atsikelia, patys atvažiuoja į mokyklą, patys grįžta, tėvus tik vakare mato. Ar jie ten daro ar nedaro mankštos tėvai nesukontroliuos. Kalba, kai kurie daro, bet ne visi. Gal bus 20 procentų kurie daro.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Iš lengvosios atletikos, bėgimas, šuoliukai, šuolis į aukštį, šuolis į tolį, kvadratas, krepšinio elementai. Na vat tokie pagrinde.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Disciplina turi būti, vaikas turi įprasti, čia nori nenori. Vaikas turi girdėti, matyti. Jei jis negirdės, nematys, tai pratimo nepadarys. Kūrybiškumas, manau, kada vaikui duodama irgi kažkiek laisvės kažką padaryti, parodyti. Turiu vieną berniuką, kuris kažką sumąsto namie, gal su tėčiu daugiau bendrauja, sportuoja, tai tą parodo, tai tą parodo.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Nebent per kvadratą, jei ką išmušo, būna, bando, kad neišmušo. Bet taip tų konfliktų nebūna. Ieškome kaltų, kuris pradėjo, kas čia nuo ko prasidėjo. Tada, tiesiog, tą vaiką pasodini, pasėdėk, pailsėk, atsigauk, nurimk. Visi vaikai iškart sako :”Tas, tas, tas”. Gi mato. Dabar pirmoj -a ntroj turėjau hiperaktyvius, tai buvo. Turėjau du pirmokus, kurie sugalvos, ir per pamoką bėga. Nieko tu jiems nepadarysi. O mergaitė po suolu palysdavo. Per fizinį daro, daro, sugalvojo – nugriūna į kampą ir tu jai nieko nepadarysi. Bet jinai turėjo problemų. O tas berniukas, visokių problemų ten

šeimos. Va tokių atvejų buvo. O dabar, trečioj-ketvirtoj klasėj jų nebėra, tai labai retai būna kažkoks tai konfliktas. Tai kvadratą žaidžiant. Kitą sykį, rikiuotė būna, kai ne savo vietoje atsistoja, tai perstato vieni kitus. Man net nereikia. O šiaip tai, nežinau, jie jau ketvirtokai, nebe mažiukai.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Ir saviraiškai leidžiu. Dabar nebe tas laikas, kada tu nuo A iki Z būna. Keičiasi kažkas kūno kultūroj. Tu vienaip susiplanuoji, viskas keičiasi. Bet kurioje pamokoje.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Tai bėgimas, greitis, šuolis. Pirmoje klasėje tai faktiškai nelabai. Ketvirtoje. Tokių kaip lentelių, aš nedarau. Nes išeina į penktą ir patys ten daro visokius testus. Šiaip dėl savęs pasidarai, pasižiūri, ką jie gali, kokie jų kažkokie rodikliai. Šiaip tai, aš per daug nesismulkinu.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Nelabai. Daleiskime, kai yra pamokėlė žiemą kai šalta lauke, tai su paltuku gali išeiti, o šiaip tai paskui labai serga vaikai. Daleiskim, būna nepasižiūri ir išbėga į lauką ir jie iškart pradeda...Nežinau, gal, kad namie sėdi kambaryje, jie labai jautriai sureaguoja. Liepiu šaltu vandeniui praustis, jeigu galima po šaltu dušu palysti. Aišku, patariu, kad nuo vasaros pradėtų, o ne žiemą. Yra tokie, kur daro. Apie tai kalbame su tėvais. Bet tėvai, nu kaip Jums pasakyti. Visokių yra tėvų. Iš kokios situacijos vaikai ateina. Kitam sakai, tai net negirdi ką sakai. Į fizinį jie nelabai rimtai žiūri.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Galbūt daugiau tai yra teorine puse, kadangi ir apie grūdinimąsi kalbam, ir apie maitinimąsi kalbam, ir prieš alkoholį, prieš narkotikus, prieš visus tokius dalykus. Apie tai šnekam. Nu, jie žino, kad aš vegetaras, kad aš mėsos nevalgau. Įeina į smegenėles. Vat klasėj būna po vieną vaiką, kurie vegetarai tapo. Paskui tėvams buvo biški šokas. Nors Jums gal atrodo čia fantastika, bet vat pradėjo atsisakyt.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Čia labai sudėtinga kaip ir atsakyt. Nu ir sveika gyvensena gali būti. Daleiskim, kvadratą kaip sekasi žaist, kadangi jie kamuolio bijo gaudyti. Tiesiog bijo, dalis vaikų yra. Kaip jiems sekasi bėgti. Ar jie gali ilgai išbėgti, ar negali. Nes labai daug vaikų yra su sveikatos problemom. Čia kažko negali per daug šokinėti. Vis tiek reikia pasižiūrėt vaiką. Bet, kad jų atribot nuo visko, aš nesistengiu. Jei jis įrausta ar ką, liepiu pailsėti, pasėdėti ant suoliuko. O šiaip, tėvai, na kaip pasakyti. Tėvams svarbiausia, rašo, skaito, skaičiuoja. Toks požiūris. Net ir dailė jiems nelabai rūpi. Vienam kitam.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Yra vaikų-tėvų čia tokia sporto diena. Tai bendras pradinių klasių renginys, ne mano vieno. O šiaip tai, atvirai pasakius, nėra laiko kiek reikia visko padaryti.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Iš klasės į sporto šventę gal 20 procentų būna. Kadangi darbas, nėra galimybių kitiems atvažiuot. Kadangi pas mus suvežtiniai vaikai. Nors vaikai labai nori, kad tėvai būtų.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Manau, galbūt, kad čia ne kiek mano nuopelnas, kiek jų pačių noras. Ne, aš nesu aktyvus. Aš esu ramus.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Tapyba, skaitymas, meditacija, rytų filosofija domiuosi. Aš tų dalykų vaikams nepasakoju, nes negalima, nes krikščioniškas kraštas. Čia negali kažkokios filosofijos kalbėti per pamokas.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Labai čia sunku kažką įžvelgti. Gal reiklumas stiprioji, kadangi reikalaut reikia. Silpnoji, gal visada pagailiu tų silpnesnių vaikų. Kas lengviau. Kvadratą žaisti. Nežinau kodėl, bet lengviausia. O taip tai, jie būna užimti, nereikia jiems kažkokių naujų dalykų. Kas sunkiausia, net nežinau. Galbūt organizaciniai, kai kažką ten reikia. Sunku pasakyti, net nežinau. Kaip ir kiekviena pamoka, turi kažką pasiruošti, pergaltot, kažką tai pamastyt. Jeigu tokia bus situacija, gal kažką kitaip daryt. Tas pats pasiruošimas ar fiziniui ar rašymui. Netgi gal netgi daugiau reikia žiūrėti, daleiskim, minkštoj tai reikia pratimų visokių, nes ten daug kas - negali pagal planą daryt, nes vietos. O kada sporto salėje ar lauke, tada vėl kitaip. Dažniausiai pasieki, kokie nustatyti tie tikslai. Daleiskim, jeigu tikslas – kamuolį mesti į krepšį, kelis ratus apeina, apeina, jau žiūrėk, didesnė dalis įmeta.

14 interviu. Atliktas 2016-03-30. Trukmė 27 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Keturiasdešimt metų ir aštuoniolika.40 18

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Panevėžio konservatorija ir po to Šiaulių universitetas.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Tuo metu, kai studijavau atrodo pakako, bet kada pradėjau dirbti, iš tikrųjų, tų žinių trūko. Gal ne kiek žinių, kiek praktikos.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Panevėžio konservatorijoje buvo didžiausia praktika. Nes mes mokyklose tą praktiką atliko, bet visvien to nepakako. O Šiauliuose reikėjo vieną mokyklą pasirinkti. Bet iš tos praktikos daugiausia buvo lietuvių, matematika, o kūno kultūros praktiškai...

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Tiesiog mes sekame kvalifikacijos tobulinimo renginių sąrašus ir pasirenkame patys mokytojai. Kūno kultūros labai mažai seminarų. Todėl, kad nėra tokių seminarų. Mūsų kūno kultūros mokytoja vedė gal porą. O šiaip nelabai kas siūlo. Būna retkarčiais, bet daugiau vyresnių klasių mokytojams, kūno kultūros mokytojams. O jau pradinukams, kad konkrečiai būtų, tai mažai. Internete ieškome informacijos, bibliotekoje yra tam tikras kiekis literatūros. Bet daugiausia ieškome tiesiog vaizdų, filmuotos medžiagos. Aišku, norėtusi, kad būtų daugiau, įvairiau. Pavyzdžiui aš pati sportuojanti, tai aš kažką iš savo kė pasportuoju, kokius užsiėmimus veda, kažką pritaikau ir mokykloje. Pavyzdžiui, tempimo, apšilimo pratimus.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Reikalavimus visus, kad vaikas nesusižeistų, pamokos struktūra, įgyvendinti visas dalis.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Viską demonstruoju pati. Jaučiuosi gerai, man patinka ir sekasi.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Labai gerai, patinka. Ir manau, kad vaikai susidomėję. Jeigu, va kaip seniau būdavo, kol aš dar nesportavau, kas mokytojo knygoje parašyta, tai taip maždaug ir vėdi. Bet kada plačiau pasižiūri, tokių tempimo, apšilimo pratimų, kaip įdomiai. Vedam ir renginius, estafetes su tėvais. Kuo daugiau domiesi, tuo įdomesni elementai ir vaikams labai patinka. Jiems labai patinka naudoti įvairias priemones. Kadangi pas mus tų priemonių tikrai pakankamai nemažai: ir dideli kamuoliai, ir ten visokie peršokt, perlipt, tokie visokie įrankiai.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Aš tik pasižiūriu gaires, ką mes tą pamoką turime pasiekti ir daugiau kartais būna, kad pati pamoka pakreipia visai kita linkme. Žiūriu kas nelabai sekasi, gal kitus nukreipi į kitą stotelę, o su kitais padirbi ties tuo konkrečiu elementu.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Nelabai dažnai, bet tenka panaudoti apšilimui, poilsiui. Ne kiekvieną pamoką.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Kadangi čia yra gimnazija ir salė yra viena, ir dar turim minkštąją salytę, tai labai reikia derintis pagal anglų kalbą, pagal muzikos pamokas, pagal tikybą ir kaip kūno kultūros mokytojai turi pamokas sporto salėje.

Mano nuomone, kad kūno kultūros pamoka turėtų būti antroje dienos dalyje, nes pirmos pamokos tokios daugiau darbingos. ir kadangi jie ateina pirma pamoka, sušilę, pavargę, darbingumas ir sumažėja. Bet nelygu vaikui. Kai aš dirbau prieš tai su buvusiais ketvirtokais, buvo va taip. O pavyzdžiui, pirmokai mes turim dvi pirmas pamokas ir mums labai gerai.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Didžioji dauguma vaikų taip čia mokykloje. Bet kiek pakalbu su tėveliais ir su pačiais vaikais, pusė mėgsta labiau pasėdėti kambaryje prie kompiuterio, prie televizoriaus. Kadangi dar mano mažiukai, pirmokai, tai jie turi du kartus per savaitę šokių būrelį ir daugiau jie judrių būrelių nelanko. Kai kas, keletą vaikų, į karate užsiėmimus eina. Tai va, mažai. Nes jie išvažiuoja pirmą valandą namo. Kai buvo prieš tai ketvirtokai, daugiau buvo vietinių, tai jie, vėlgi, būrelių tikrai pakankamai. I eidavo į judriuosius, kvadrata. Nesvarbu, kad jis antrokas, nelabai permest per salę gali. Bet pirmokus labai pasaugo, kad nereiktų važiuot su dviračiais.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Taip, visada. Tiesiog, matau ir vikrūs, ir judrūs, tai visada judriųjų žaidimų, kvadrato būrelis. Visuose konkursuose, į varžybas važiuoja, netgi su vyresnių klasių mokytoja sportuoja.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Tiesiog labai stengiuosi derinti. Jei kažkokia labai aktyvi veikla kokias 5-7 minutes, tai po to duodi poilsį, kadangi pirmokai. Ar ten būtų ketvirtokai, vistiek jie mėgsta žaidimus. Tiesiog ramų žaidimą ir mes pailsim.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Šiaip tai stengiamės mokykloje padaryti viską. Jei pamokų metu nepavyksta, tai tada tokio kaip namų darbo neužduodu. Bet vaikai patys iš savęs ateina: „Vat aš jau galiu, aš jau padarau, o j aš namie jau treniravausi“. Iš tikrųjų matosi ta pažanga.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Iš ryto ne. Rugsėjo mėnesį, kada būna įvadinis susirinkimas, visada apie sveiką gyvenseną, apie mankštą, apie grūdinimąsi visada pakalbam. Ir su vaikais visada kalbam, yra pamokos, per pasaulio pažinimą.

Yra visaip. Žiūrint iš kokių šeimų vaikai ateina. Kai kurie stengiasi. Ateina mergaitė ir sako: ”Aš nemokėjau kamuolio varyt. Man nupirko kamuolį. Šokdynę nupirko, lanką nupirko”. Kurie klauso tie įsiklauso, o kiti numoja ranka.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Įvairių. Standartiniai daugiau – krepšinio pagrindai, šuolis į tolį, bėgimas ir šaudykle bėgam.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Kūrybiškumas – leidžiama rinktis veiklą. Būna pamokos, kurių metu tiesiog leidžiu pasirinkti vaikams kažkokią veiklą. Einam į salę. Vieni būnam salėje ir, tiesiog, leidžiu jiems rinktis veiklą, kokią jie nori. Pati stebiu, kas labiausiai patinka jiems. Dažniausiai kooperuojasi jie. Grupelė krepšinio, grupelė šokdyne, o viena grupelė nori žaidimus žaisti.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Pas mane to nepasitaikė. Pas mane to nebūna. Jei skirstomės išsiskaičiuojam. Jeigu tip top, išsirenka, tikrai niekas nepyksta. Kažko nepasidalinti, vėlgi aš suskaičiuoju, aš žinau kiek inventoriaus yra. Grupelėm, stotelėm ir dirbame. Pykstasi, dėl ko susipyksta? Jei, pavyzdžiui, netyčia kamuolį metė ir pataikė ten kažkur. Tada sprendžiam tą reikalą gražiai, kalbame labai daug, kad sporte ir būna taip, kad susižeidžia. Ar pakentėti, ar paguosti, ar padrasinti. Toks vat.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Tiesiog ieškau reikalavimų. Šuolis į tolį, šaudyklinis bėgimas. Fiksuoju pas save žurnale ir rašau tėveliams į dienyną. Pavyzdžiui, šaudyklė – per kiek sekundžių nubėgo. Tėvams manau, kad įdomu, prisijungimai yra prie dienyno, aš matau, kad jie stebi. Pirmas, pavyzdžiui, buvo spalį patikrinimas, o paskui vasarį. Jeigu spalį buvo taip, o dabar taip, tai rašau ar pagerėjo, ar dar treniruosisimės.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Su vaikais mes daugiau kalbame, bet ir praktiškai. Pavasarį atšyla, einame į lauką sportuoti, žiemą einame taip pat.

Tėvai ne visi noriai. Būna ir nepatenkinti, šiaip tai stengiuosi visada susitarti. Parašau, jeigu tai yra žiemos metas, jei yra sniegas, jei einame pasivaikščioti visada perspėjami tėveliai.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Sveikos gyvensenos me šiaip integruojame. Yra temos pasaulio pažinimo pamokoje. Išvažiuojam į edukacines programas. Vis tiek į visą veiklą. Kadangi aš su savo vaikais nuo ryto iki pietų, kad tokios sveikos gyvensenos iš manęs. Kiek aš pati sugalvoju, kiek padiktuoja konkreti situacija. Kadangi dabar pirmokai, tai stengiasi įsiklausyti ir labai su tėveliais tuo klausimu diskutuojam. Kad šiltą maistą, kad duotų, daržovių valgytų. Bet, jeigu, pavyzdžiui, vina mergaitė nevalgo valgykloje ir ji atsineša. Visvien sveikai valgo, atsineša duonytę su svogūnu, pripjaustytų laiškų sumuštinukus. Bet ne visi. Tie kurie negauna nemokamo maitinimo, kartais tėveliai neturi pinigėlių, kad jie pasimaitintų. Bet sako, kad namie valgo.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Tėveliai nori žinoti, kokią pažangą vaikai padarė. Kai rugsėjį atėjo, ar kamuolį mokėjo gaudyti, ar nemokėjo, varytis mokėjo ar nemokėjo. Daugiau tokie fiziniai reikalavimai. Sveikos gyvensenos

individualiai visada aptariu. Susitinkame su tėveliais po pusmečio individualiai. Tiesiog kiekvienam visus dalykus išaiškinu kaip lietuvių, kaip matematika ir kūno kultūra lygiai tas pats. Aptariame, jeigu serga, kodėl serga, gal reikėtų daugiau į lauką išbėgti, gal daugiau pažaisti su draugais, pasigrūdinti, prasiventiliuoti plaučius.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Būna suplanuoti renginiai mokyklos, pradinukų klasių. Sporto šventė būna du kartus per metus su tėveliais ir konkrečiai mūsų pradinukų. Vaikų ir tėvų būna vienas renginys.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Labai mažai – 10 procentų. Vėlgi, kai buvo ketvirtokai, buvo gal trečdalis. Priklauso, iš kokių šeimų susirenka. Nedirba tėveliai, bet jie neįsitraukia. Pas mane daugiau klasėje vaikų iš rizikos šeimų, tai jie nelabai.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Manau, kad nuo mokytojo ir priklauso, kaip tas vaikas bus fiziškai aktyvus. Jeigu, kuo daugiau ar pertraukų metu, ar pokalbių metu...

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Sportuoti mėgstu. Bėgioju, einu į pilateso užsiėmimus du kartus per savaitę. Auginu sūnų, kuris labai fiziškai aktyvus. Tai kiekvieną dieną turiu kažką, tai su riedučiais, tai su dviračiu, tai krosą bėgi, tai vėl kažką.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Nežinau, atrodo viskas kaip ir paprasta, ir lengva. Ką geriausiai – tempimo pratimai, pamokos pabaiga. Gal sunkiau man, ko aš pergyvenu ir dėl ko aš bijau, kad atliekant pratimus juos reikia daryti tiksliai ir lėtai, kad vaikas nesusižeistų. O yra tokių vaikų, kurie labai judruoliai ir jei jie lenkiasi tai jie staiga lenkiasi ir niekaip negali susitarti, kad darom lėtai visi kartu. Sakai, kartoji ir vistiek neklauso. Kad tik nesusižeistų, aš to bijau. Vienetai tokių. Būtent, kad atliekant tam tikrą pratimą, būtent tas judesys turi būti atliekamas lėtai, nesusižeidžiant.

15 interviu. Atliktas 2016-03-31. Trukmė 35 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Man keturiasdešimt penkeri, o mokykloje dirbu dvidešimt trys metai.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Šiaulių universitete.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Tos informacijos buvo, bet viskas keičiasi. Nebuvo labai daug.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Mokykla tikrai neorganizuoja tokių kursų. Bet mes juos randame. Bet kartas nuo karto mergaitės, ne visos iš eilės, važiuojam paeiliui ir grįžusios pasidaliname savo patirtimi. Visai neseniai, prieš savaitę, kai buvo prieš pat Velykas atostogos, kaip tik turėjom metodinę dieną, kurioje tos, kurios ruošia vaikus „Drąsūs, stiprūs, vikrūs” varžyboms, jos gal turi daugiau tų žinių, įgūdžių, naujovių, pratimų. Vat mokėmės praeitą savaitę ir pasportavom kaip ir vaikai. Dažniausiai pasižiūrime video įrašus, „Drąsūs, stiprūs, vikrūs” pasižiūrime elementus visokiausius. O jei trūksta kokių teorinių žinių pasiieškome literatūros.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Turėtų būti susipažinęs su vaikų fiziologija, psichologija ir, kad nepažeisti, kad nesužaloti. Paprasčiausiai tie visi tempimo pratimai turi būti teisingi. Aš turiu giminaitę kinozeterapeutę ir labai domiuosi. Tų senovinių pratimų, kai reikia atsigulti ant žemės ir tempti kojas, tikrai nebedarom, nes ji man įkalė į galvą, kad žmogaus kūnas taip nesilenkia. Jis lenkiasi tiek, kiek lenkiasi. Tai mes tempimo pratimus darom būtent tik tiek. Tas ir galvoju, kad ta fiziologija...čia reikėtų tokių paskaitų ir mokytojams, ir tėvams labai reikėtų.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Jei mums tik prireikia, aš dirbu kartu su kūno kultūros mokytojais, tuo metu būna du, nes jie turi klasę per pusę, visada kreipiuosi. Jei reikia kažkokio elemento, ten kokio krepšinio mėtymo būtent kažkokio tai, visada kreipiamės ir visada padeda.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Pakankamai gerai jaučiamės.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Inventoriaus šiek tiek turime, bet dabar turim sugalvoję naują strategiją, kad pasidarysime...šiai pasiskoliname iš didelių – penktų-dešimtų klasių – kūno kultūros mokytojų. Iš pačių pasiskoliname, jeigu ko nors trūksta. Yra bendrų: tokie čiužiniai, peršokimui suoleliai ir dar kažkas tai. O nuo šio pusmečio tai sugalvojome, kad visos, kas ką turi, sunešam į bendrą dėžę, nes, aišku, kiekviena klasė negali turėti 24 ar 12 kamuolių. Maksimum turime 3-4 kamuolius ir tada tos eilės gaunasi didelės kamuolius varyti. O dabar sugalvojom, kad visos sudėsime į vieną dėžę. Ir pamoką veda dvi mokytojos, sakykim, ir vaikai paprasčiausiai turės daugiau daiktų. Darom tokius bėgimus. Čia turim parką visai netoli. Buvo toks įrengtas ten riedlentininkam, tai ten nubėgdavom dažnai. Yra įrengti ir treniruokliai ten, nukeliaujam.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Turime šalia, pasiskelbiame uždavinius, ką turėtume padaryti ir pagrindinei pamokos daliai skiriame apie 20 minučių, o paskui leidžiu vaikams pasidžiaugti tuo judėjimu. Ir susitariam dažnai. Aišku berniukams patinka viena, mergaitėms – kita, visada ieškome kompromisų. Ir darom, kad visiems būtų. Vieną dieną darome, ką labiau mėgsta berniukai, kitą dieną labiau – ką mėgsta mergaitės.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Ne. Salė labai didelė ir akustika baisi. Ten ir šventės jei vyktų, labai sudėtinga reguliuot. Nelabai yra galimybės.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje?

Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Žinokit, turime derintis visos klasės, kad tilptų ir derinti su dideliais vaikais. Pradinukams būna skirta, sakykim, penktadieniais dideli vaikai neina į salę. Tada ketvirta pamoka yra mažiukam, nes jie anksčiau baigia – 35 minutes, nes nuo dvylikos turėtų būti salė laisva kitiems renginiam. Nes visvien naudojasi visas miestas. O kitom dienom mes prisitaikom ir pasieškom vietas. Žinoma, galima varijuoti. Aš tikrai nesiskundžiu. Mes turim tikrai geras pamokas. Todėl, kad pasieškai, kuri klasė yra mažesnė. Vat mes einam su 6 c. Ją skelia per pusę, ten 20 vaikų, mūsų 24. Ir mes puikiausiai telpam į tą salę.

Labai priklauso nuo klasės vaikų. Jeigu vaikai yra tingūs, nesportiški. Tikrai vat susirenka didžioji dalis tokių nesportiškų vaikų ir , aš galvoju, jiems gali būti ir pirma, ir antra, ir kokia tik ten nori. O tiems, kurie yra labai judrūs, tai jiems visai yra gerai pirmos pamokos. Jie išsijudina. Paskutinės pamokos, tai jau laukia jie tos laukia kūno kultūros, jiems neįdomu visai. Mes turim pirmą ir trečią. Jie ateina nuo pusės aštuonių, susirinkę dreba kaip jiems reikia sportuot.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Labai. Trečiokai - 10 berniukų ir 14 mergaičių. Mes dieviname estafetes, dieviname kvadratą. Visi. Šokdyne šokinėjam visi. Mes visi viską darom kartu. Yra vienas vaikelis, kuris turi daug antsvorio, bet ir jis stengiasi. Jis niekada nieko nedarė nieko kitaip. Jis visada. Aš visada paklausiu: „Ar tu galėsi, ar tu norėtum“. Jis visada stengiasi, padaro pusę, bet visada daro.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Mano mokiniai, galiu pasakyti, daugiau kaip pusė lanko sporto būrelių mokyklų. Mes pasakome kokia yra būrelių pasiūla. Ir jie noriai visi užsirašo į tuos būrelius. Tikrai daugiau negu pusė. O dar ne mokykloje lanko. Futbolą lanko, beisbolą lanko, karate. Turiu tris mergaites ir taures veža.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Dirbame tiek, kiek galime. Iš tikrųjų ne pasivaikščioti einame. Kaip kokį pamokos uždavinį turime ir jį būtinai turime padaryti. Jiems patiems nepatinka pasyvios pamokos. Jie nori stiprios fizinės veiklos.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Jei galvoju, kad tai būtų saugu vienam pačiam tai padaryti, tai jie ir patys pasisiūlo. „Ar aš galiu namuose padaryti kūliavirstį“ – tai aš sakau; „Kūliavirstčio ant grindų daryti negalima, reikia kažkokio minkšto pagrindo. Reikia tartis su mama“. Aš jiems pasiūlau, kad pasitartų su mama ar tėčiu, kad jis vienas to nedarytų, kad nesusižalotų.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Rytai ne.

Tikrai nepasidomėjau, tikrai negaliu pasakyti. Kad ryte reikia pasimankštinti esame kalbėję su tėvais tikrai, nes tarp tėvelių turime tokį pat specialistą kūno kultūros, tik ji dirba kitoje mokykloje. Išsirutuliojo diskusija kaip tik tinkamu metu, pirmoje klasėje. Ir taip vis, kad reikėtų. Ir šnekam apie tuos raumenis, kad pratempti reikėtų.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Pradinukai mokosi plaukimo elementų, kas yra juokinga, ant grindų. Mes neturime baseino. Tik supažindinu, kaip turėtų būti. Ir jiems patiem labai juokinga. Krepšinis, kvadratas, mažasis futbolas. Mekomės rankinio elementų, ta prasme, mušinėti kamuolį. Turime žolės riedulio lazdas, kurias naudojame estafetėms. Stato baseiną, tikiuosi suspėti ten padirbėt.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Kūrybiškumas mano kūno kultūros pamokose pasižymi tuose judriuosiuose žaidimuose su inscenizaciniais elementais arba mankštoj. Ypač, kai jie būna pirmokai-antrojai. Kaip gervės einame, kaip paukščiai skrendame. Va šituose dalykuose. O kai prasideda sporto šakų elementai ar tai kitokie, sakykim, kamuolio varymo elementai ar dar kažkas, tai čia kūrybiškumui vietos kaip ir nebėra. Yra nustatytos taisyklės, yra nustatytos ribos, kaip turėtų būti ir siekiame padaryti teisingai. Mes visada susirikiuojame, pasisveikiname, išsiaiškiname pamokos uždavinį ir tada darome apšilimo mankšteles. Tada gali būti, ir vaikai veda, tada kūrybiškumas įsijungia. Kad mes galime padaryti bendrą mankštelę, darom grupelėms mankštelę. Va čia kūrybiškumui yra erdvė. Paskui sugrįžtam pasimankštinę, apšilę, kiek mums reikia ir tada darome pagrindinę pamokos dalį. Pabaigai žaidžiame arba ramiuosius žaidimus arba judrųjį žaidimą. Žiūrim, kiek mums lieka laiko.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Yra tokios pamokos, rezervinės vadinamos. Tai kai mes atliekam tai, ką turim padaryti, išmokstam tiek, kiek mums reikia išmokti. Sakykim, rezervinėse pamokose mes galime tartis, ieškoti bendros veiklos visiems patinkančios. Tokios pamokos būna laisvos nuo disciplinos. Ypač lauke kaip žaidžiam, dažnai vaikai mėgsta žaisti, sakykim, tas orientacinis bėgimas su kliūtimis per rąstus. Tada jau čia mes laisvai. Kiekvienas individualiai susidarome ugdymo planą, tą ilgalaikį pamokų planą. Ir pasižiūrim, kaip mums ten susidėlioti. Planas ir yra tam, kad jį galima būtų koreguoti. Jei

varyti kamuolį mums neišeina, tai tada tu dar mokysies varyti kamuolį. O jei mums viskas ten pavyksta, kam varyti tą kamuolį dešimtą ar penkioliktą kartą, jei mes galim pažaisti kažką įdomesnio.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustatiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Periodiškai, žinokit, tai pasidarome iš tikrųjų. Užsirašome ir bėgimo rezultatus, ir šuolis į tolį iš vietos, šuolis į tolį įsibėgėjus. Naudojamės parengtomis metodikomis, savo asmeninės nekūriau. Jei mokomės šokti į tolį, tai, žinoma, norime pasimatuoti, kaip mums pavyko. Tai vat antroje klasėje ir paskui trečioje. Rezultatus visada aptariame visi draugiškai. Tam kuriam nepavyko, mes to neakcentuojame. Tik, kad pasistengti tau reikėtų ir viskas. Sakau, kaip sportiška klasė vaikų, tai stengiasi pavyti, aplenkti. Jiems tai yra intriga, interesas toksai. Duomenis tik sau į juodą sąsiuvinuką susirašome, tam, kad turėtume parašyti vaikams įvertinimus. Mes rašome į dienyną įvertinimus žodinius, kadangi pažymių nėra.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Tai daro mūsų sveikatos priežiūros specialistė. Ji veda paskaitas. Jei reikia kokios pagalbos, ji visada prisijungia. Apskritai mūsų mokykla daug juda. Keletą metų iš eilės pripažinta sportiškiausia mokykla. Mes darom tokias sporto savaites ir judėjimo pertraukų savaites. Kur pajuda ne tik vaikai, bet ir mes patys į stadioną einam pabėgioti. Visi per pertrauką bėga. Vaikai paskui mokytojus - palaiko. Ir pasivaikščioti čia išeinam per pertraukas. Susigalvojam tokių veiklų skatinti daugiau judėti.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Sveika gyvensena, tai čia ir mityba, ir judėjimas. Mes darome projektus tokius. Ir visai neseniai darėme tokį projektą, apie tai - švara, mityba, higiena ir judėjimas. Tokius klasėje projektukus. Na, ir visi subėgam savo idėjom, ką mes namuose darom. Nuotraukas susinešam, kaip mes su šeima judam. Kai mes įtraukiame šeimą, tėvus į visas šias veiklas, tai ji darosi kitokia. Vieni mato, kaip padarė kiti. Va, plaukė baidrėm, tai mama mes irgi plauksim. Vaikai juk patys nieko negali. Jei jų tėvai nereguliuos, jis gali atsisėdęs ryte užsiprašyt pastarnokų, bet visvien mama duos torto.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Kalbame su tėvais bendrai tik tai, ko mes mokomės – tokio elemento, tokio, gal kvadratą žaist mokysimės. Jeigu jie klausia. Šiaip tai, mes darome individualius pokalbius. Tokius trišalius mokytojas, vaikas ir mama ar tėtis. Kartais ir abu ateina. Aš va tokį dalyką darau. Ir tada mes labai atvirai galime kalbėtis apie viską, ir kas pavyksta, ir kas nepavyksta, ir kur reikia pasistengti, ir kodėl taip vyksta, priežasties ieškome . ir mama, ir tėtis, ir mokytoja, ir vaikas ieško priežasties kažkokios. Kodėl, pavyzdžiui, vaikas nemėgsta kūno kultūros, kas yra? Ir tada pradėdame žiūrėti,

kad šeima nemėgsta, kad geriau mėgsta ant sofikutės pasėdėt. O bendrai aš niekada nekalbu apie vaikų rezultatus. Šneku, kas yra visiems bendra, drausmė, visa kita. O visi pasiekimai individualiai. Tėvams rūpi. Klausia, pavyzdžiui, kodėl pagrindinis? Nu ir šnekamės. Kaip tik šiomet buvo tokia mergaitė, kuri bijo kamuolio. Žaidžia kvadratą, tai jinai va taip. Nu ir mes nuo antros klasės pradėjom mokytis tą kvadratą. Ir jau šiomet antram pusmetį, jau du kartus sugavo. Jau spindi akys, vadinasi, ji ima į galvą, ką mes jai sakom. Ir mamytė, ir aš. Kad tu žiūrėk, kaip kamuolys skrenda, tu negaudyk, jei tu galvoji, kad tave užgaus. Ji ima į galvą, daro kažkokias tai išvadas. Tėvams rūpi, žinokit, rūpi. Kai kurie, kurie neklausia, tai aš pati sakau. Nes yra pas mane mokinių, kurie neištiesia kojų, tai reiškia, sutrumpėję raumenys ir visa kita. Aš rekomenduoju nueiti pas specialistą ir pasikonsultuoti. Nes trečiokai vaikai, jie negali atsistoti ištiestomis kojomis ir pasiekti grindų. Ta prasme, neištiesia kojų. Ir, žinokit, labai daug tokių vaikų ir ne tik mano klasėje.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Mes turime aktyvių tėvų klubą. Aš jam nevadovauju, aš kaip kuratorius. Nori tėvai, čia kalbu ne tik apie pradinukus, labai nori tos fizinės veiklos. Išsikovojome šiomet nuo balandžio 1 d. aktyvių tėvų klubo tėvai kartu su savo vaikais penktadieniais nuo šešių iki devynių turi karaliauti mūsų sporto salėje. Nu ir pavasarį, gegužės mėnesį organizuosime didžiulę sporto šventę visai mokyklos bendruomenei – tėvam, vaikam, mokytojam. Jie pernai įsikūrė, bet pasikeitė veiklos pobūdis tai šiomet mes aktyviau dirbam. Klubas įsijungia į pajudėjimo, aktyvių pertraukų savaites. Pernai buvo vienos linijinių šokių. Buvo ilgoji pertrauka, subėgom į salę iš kiekvienos klasės kažkokia grupelė. Ir ten mokėmės linijinių šokių. Kita, mano pačios mergaitės, mamytė lankus sukti mokė, visokiausius pratimus su lankais. Tėvelis smiginį mokė. Vienu žodžiu, įsijungia. Ir tą bėgimą, kur darėm tą mylią lietuviško bėgimo. Irgi dalyvavo nemažai. Įsijungia šiaip tėveliai.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Žinoma. Jei jie jau užsikabina, tai jie ir toliau būna fiziškai aktyvūs. Sakykim, tiek kiek dirbu šioje mokykloje, tai šeši berniukai, kurie buvo fiziškai aktyvūs, stiprūs, tai jie ir toliau pas mokytoją Darių, kur dabar septintokai. Tai visas varžybas atlaikė jie ir dalyvauja visose veiklose. Jei jis jau pradeda sportuoti, tai ta sistema ir įtraukia jį į tą sportą. Jie ateina į penktą klasę, mokytojai kviečia į savo tuos būrelius. Jie lanko treniruotes, ruošiasi varžyboms, dalyvauja. Iškrenta labai nedaug tų, kurie gali, turi duomenis. Sudėtinga pakeisti norą žaisti kompiuteriu pakeisti noru žaisti lauke. Nebent vat per tas veiklas. Mes planuojam kiekvienais metais pavasarį, kad tėvai, vaikai ir visa klasės bendruomenė važiuojam į ekskursijas. Tai tada va ten jie su tėvais. Kai yra vat tėtis, mama, turbūt šeimoj jau yra taip. Kad mama, tėtis nelabai fiziškai juda, nėra fiziškai aktyvūs, ar ten turi daug darbų, pareina pavargę, tiktai ilsėtis nori, tai ir tie vaikai labiau sėdi prie kompiuterio. Aš tikrai galiu pasakyti, kad labai susiję su šeima. Jei mokykla dažniau organizuotų veiklas, tai vaikai vienas kitą kviečia. Lygiai taip pat kompiuterinis žaidimas, kuris įtraukia. Jeigu vienas vaikas žaidžia,

prisijunk ir tu. Prisijungia ir tas tinklas. Lygiai taip pat su fiziniu aktyvumu. Va čia sugalvojom, kad čia dabar į tą salę prašėm, kad mus įleistų. Tai jau eis tie aktyvių tėvų klubo nariai ir jų vaikai. Tai jau kiti viena ausim, tai tas tik bus, bet jie jau viena ausim girdi. O kaip mes? O mes čia intriga laikom. Aišku, kad mes kviesim visus, bet laikom intriga. Na kaip, ir jie norėtų. Vadinasi yra tas noras. Pasidaro, kad taip kaip ir atsakingas tu esi, nes mokytoja pakvietė ir kaip tu neisi. Jie ir įsijungia va šitaip. Kviečia kiti klasės draugai, iš kitų klasių tėvai pažįstami.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Turiu didelį šunį. Man laisvalaikis – pasivaikščiojimas su dideliu šuniu. Šiomet riboja mano skausmai kojų, mano fizinę veiklą. O šiaip tai, nemėgstu vandens. Galiu vaikščioti ir pabėgioti, ir pažaisti, bet nemėgstu vandens. Nemoku plaukti ir niekada neišmokau.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Lengva suvaldyti vaikus bet kokioje situacijoje. Randu bendrą kalbą su jais labai greitai, esu labai kūrybiška, iš bet kurios situacijos galiu rasti išeitį. O silpnosios pusės – plaukti nemoku. Tiek, kiek išmokau universitete, tiek galiu parodyti, nes esu skendus gal penkis kartus ir neišdrįsiu niekada išmokti plaukti. Man nieko nėra sunkaus. Aš suprantu, būna neaktyvi klasė, tiek kiek klasėje per pamoką, jie visada dirba visi. Nes aš nenaudoju to, kad „tu privalai“. Mes kalbamės, kodėl reikia. Jei jie patys atsako sau, kodėl tokį ar tokį dalyką reikia išmokti tau. Jie sąmoningai tai daro. Jei jie jau ateina čia, mes visus dalykus taip aptariam per kūno kultūrą. Pusmečio pabaigoj jie kiekvienas kalba, ką jie išmoko ir ko neišmoko, ką reiktų išmokti ir kaip jis tai darys. Jie kažkaip sąmoningai suvokia, ką jiems reiktų daryti.

16 interviu. Atliktas 2016-03-31. Trukmė 30 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Aplamai mano stažas nuo aštuoniasdešimt antrų metų, tai – trisdešimt keturi. O mano amžius – penkiasdešimt penki. Bet ne visi iš jų mokykloj. Pradžioj aš dirbau darželio vedėja. Mokykloj šitoj dirbu nuo devyniasdešimt pirmų metų.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Institutas buvo. Šiauliai.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Iš tikrųjų esu baigusi du. Esu baigusi Marijampolės, labai norėjau į darželį tuo metu, dabar kolegija. Ir, atviri pasakius, žinių gavau daugiau Marijampolėj, negu Šiauliuose. Čia daugiau teorija.

Ar praktika buvo organizuota mokyklose ar tik teoriškai supažindinta mokymo įstaigoje?

Praktiką atlikau darželyje. Ten viskas buvo praktiškai. Rašėme planus, turėjome vadovą. Net reikėdavo rašyti tokius planus, kad rašai klausimą ir net suformuluoji, koks bus vaiko atsakymas.

Atrodo juokingai šiandien, bet tada - taip. Padėjo, kadangi aš atėjau į mokyklą dirbt, man padėjo Marijampolės visas tas praktinis darbas. Taip pasakius sąžiningai daugiau buvo teorija Šiauliuose.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Kūno kultūros paskutiniu metu kaip ir nebuvo jokiam seminare. Bet mes pradinukės tarpusavyje dalinamės . va kaip tik atostogų metu, praeitą savaitę, parodė mūsų mokytojos, gal minėjo, labai aukšti pasiekimai yra kūno kultūroje. Pradinukai laimi respublikoje vis pirmąsias, antrąsias vietas. Tai kaip taisyklingai atlikti, kaip lanką laikyti. Na tarpusavyje mes dalinamės ta gerą darbo patirtimi. Ir tiesiog asmeniškai, jeigu man kas reikia ir knygelėse pasiskaitai, nes kai kas jau yra pasenę. Kai kurių pratimų, kažkada tai buvo varlyte eiti. O dabar sako pavojinga, sąnarius vaikai gadina. Ir , sakykim, kažkada tikrai taip darėm, o dabar atsisakiau tokių pratimų.

Ką ,Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausia pamokos struktūrą. Paskui, žinoti vaiko fizines galias. Sveikatą vaiko pirmiausia reikia žinoti. Tai medicinos seselė yra, pasako. Žinoti kažkiek šeimą. Pirmiausia, pažinti vaiką. Tai yra pagrindų pagrindas visame kame.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Jei žinau, ko aš negaliu, tai aš žinau, klasėje kuris vaikas gerai padaro ir paprašau vaiko. Dar parodau, dar pataisau ir šitokiu būdu, jei kažko pati negaliu. Bet tai nėra sudėtinga pradinėje mokykloje kažką parodyti. Tai nėra labai sudėtinga.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Kažkada aš pati...ne kažkada, visai neseniai pati sportavau, lankiau sporto salę. Aš tikrai žinau, kad sportas žmogaus savijautą labai pagerina. Bet , kada tu nustoji tai daryti, tu sutingsti ir vis rytoj tas būna. Aš žinau, kad tai yra geras dalykas. Gerai jaučiuosi. Aš visada vaikam parodau pratimus. Ypatingai dabar, pirmokėliai, parodau, darom kartu. Stengiuos visada parodyti.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamo inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Reikia pripažinti, kad čia yra trūkumas, bet dabar šiek tiek priemonių esame įsigiję. Žada čia labai mums. Sąlygas turime idealias, sporto arena didžiausia ir nuo jos kūno kultūros rezultatai labai pagerėjo. Nes vis tik erdvė vaikams bėgti, įsibėgėti viskam sąlygos yra labai geros. Tik inventoriaus kažkoks toks trūkumas. Dalindavomės tarpusavyje, bet aišku galima sugalvoti ir padaryti žymiai daug daugiau.

Įvairiai. Imituojam. Kaip mažiukai imituojame kaip taisyklingai pratimus daryt. Sakykim, gandra. Kojytes kelt aukštai, tai kaip gandra eina. Tokių imitacinių būna tokių. Mes tokius panaudojam, pavyzdžiui pusiausvyros pratimai, einam per tiltelį, įsivaizduokim čia upelis teka. Bet daugiau

mažesniems. Didesniems jau yra juokinga. Jau sportas turi būt sportas, jau užaugę. Žinokit, labai greitai vaikų baigiasi vaikystė. Ketvirtokai, Jūs neįsivaizduojate, kaip jie nori būt dideli.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Vien tik paėmus tai, kas yra parašyta – niekada. Aš iš savo. Dar palyginu, pasižiūriu, kas buvo praeitoj pamokoj. Pavyzdžiui, mokėmės su vaikais varyti kamuolį, nepasisekė. Aš grįžtu prie to, dar grįžtu. Ne, ne, ne, visada aš savo vadovaujuosi. Dabar laisvai tai galima daryti, kad tai būtų efektyvu, kad vaikai išmoktų.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Mes muzikėlių... nėra tokių sąlygų. Bet gal ir būtų jos, bet ten jau reikia į kabinetus belstis. Skaičiavimą kitą kartą vartoji. Bet muzika... labai gerai muzika, pavyzdžiui, pradeda vaikai bėgti. Išjungiau, jūs vaikai sustojat ar einat, keičiat kažką tai. Tai yra gerai, bet salėje būname visada trys - keturios klasės, tai šioks toks triukšmas. Na sudėtingiau truputėlį.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Daugiau antrą dalį, jei yra galimybės. Bet yra buvę tokių atvejų, kai ryta pamoka buvo. Čia gal mes, kada salę kokiom dienom. Nes turime derintis ir dalykinė sistema, ir mes. Įvairiai būna. Žiūrint, kada tu darai. Čia pagal galimybę. Ir antra kai kam yra pamoka ir paskutinė. Yra buvę, pernai visą laiką pirmas turėjau pamokas. Mankštinam ir mokomės. Irgi yra labai gerai. Gerai ir paskutinė – vaikai jau būna labai pavargę. Ryte ateina vaikai mieguisti, kada jie prasimankština, tada jie būna žvalūs. Aš iš tikrųjų esu tos nuomonės, jeigu tik kas įsiklausytų. Čia pas mus yra sveikatos programa mokymo, sveikatos savaitė. Bet tai būtų gerai, kolegėm esu minėjusi, kad visai būtų gerai, jeigu mokykloje būtų, ar tai prieš pirmą pamoką, ar po pirmos pamokos visi išeina į koridorius ir rytmetinė mankšta. Bet, tai būtų kiekvieną dieną, kad jaugtų vaikams. Va tada tai būtų rezultatas.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Pirmokai visada yra fiziškai aktyvūs. Jie yra judrūs, jie bėgioja, bet paskui jie sensta. Ketvirtokai būna labai pasenę. Mergaitės ramesnės, berniukams reikia judesio būtinai.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Pastebiu ir jau mano klasėje yra futbolą, krepšinį lankančių. Ir jau rezultatai, varo kamuolį puikusiai. Ten kur lanko ne mokykloje, yra tokie būreliai, tau jau tėveliai patys pasirūpina. Bent jau šitoj laidoj, tėveliai tikrai patys pasirūpino. Su kai kuriais tėveliais apkalbam, pasikalbame dėl to, kad vaikas netelpa savyje mokykloje, jis nebegali, jam reikia būtinai kažkur pajudėti. Su kai kuriais kalbėjomės, bet dauguma tėvelių, čia gal su pora tėvelių kalbėjau, kuriuos nukreipė į būrelį. O daugiau jau tėveliai atėjo, pasakė: „Mes mokytoja eisime“. Berniukų gal kokie šeši klasėje

pirmokiukai sportuoja. dvidešimt keturi – dvylika berniukų, dvylika mergaičių. Mergaitės nelabai mėgsta. Viena mergaitė lanko tenisą. Kitos mergaitės šoka.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Kaip pasakyt. Visvien reguliuoji. Jeigu greitas bėgimas, kažkas truputėlį lėtesnio, vėl kažkiek reguliuoji, kad vaikai nesuplukę ateitų šlapi. Bet ateina, aišku, sušilę vaikai. Vistiek, sportas yra sportas. Derini truputį vistiek.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Jei vieną kartą pasakysi vaikui, kad tau čia nepasisekė, yra labai blogai, vaikas dar labiau nedarys. Nes jis bijos, kad jam nepasiseks. Bet kartais, vat pavyzdžiui, vaikams pasakai: „Vaikai, greitai ateis pavasaris. Imkit vaikai lankus ir šokinėkit. Kaip smagu lauke“. Sakau, kad jie to nejaustų. Bet niekada nesakau: „Tu čia blogai, tau čia blogai“.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Skatinu ir mankštą rytmetinę. Kitą kart ir per pamoką sakau: „Vaikai, vat atskeliat iš lovos“.

Skatinu tikrai, stengiuosi tai sakyti.

Prisipažinsiu, su šita laida tikrai dar nekalbėjau apie mankštą. Mano pirmokėliai. Esam, kalbėję apie sportą. Bet labai fantastišką turėjau klasę ir šita mano klasė. Bet mes dar buriamės kaip kolektyvas. Anoj laidoj labai daug turėjau ir kūno kultūros tėvelių mokytojų. Žinokit, kiek mes turėjom išvykų. Tėveliai kartu su vaikais. Visada mokslo metus užbaigdavom. Važiuodavom į boulingą, kitais metais čia važiuvom į Rimošės dvarą, sportines varžybas kokią programą. Paskui važiuvom karinės pratybos. Visą laiką buvo vien sportas. Bet taip, anos laidos tėveliai labai.

Mankštinasi iš tikrųjų retai. Yra vienas kitas, kuris padaro tą mankštelę. Žinokit, esu kažkada kalbėjusi, tik aš tiksliai nebeatsimenu. Bet yra klasių, kur vienas kitas vaikas būna, kad mankštą daro. Gal ne pastoviai. Per kažkokį laiko tarpą žiūri, kad tas pats vaikas kalba. Nes kitą kartą, jie ir pafantazuoja. Paklausi: „Ir aš mankštinausi. Ir aš mankštinausi. Ir aš mankštinausi. - kai mažiukai. Nuo šeimos turbūt daug priklauso, nes tėtis mankštinasi, tai mama mankštinasi.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Dabar tai kas - judrieji žaidimai, mažasis krepšinis, judėjimo įgūdžių tobulinimas, gimnastika, pusiausvyra. Kol kas dar tuos tradicinius tokius.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Pas mus gal ne disciplina, su vaikais susitarimai. Laikomės susitarimų, nutariam visi kartu. Tai , žiūriu, geriausiai veikia. Draugiškai tarpusavio santykiai. Kol maži nesupranta, bet paaugę.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Visų pirma, rėkimas niekada nepadeda. Tai turi būti draugiškas tarpusavio bendravimas. Nesistengiu viešai prie vaikų niekada. Jei kalbuosi, tai su vienu vaiku. Vaikam labai įdomu, kiti apspitę žiūri, bet stengiuosi, kad kiti vaikai nebūtų. Turiu vieną vaiką, kuris išmintingas, protingas

be galo ir jis ant tiek daug žinantis, nu čia ne apie kūno kultūrą, bet jis puola vaikus, puola mušti. O kodėl? Išsiaiškinau priežastį. O todėl, kad jis neturi savo žinių su kuo pasidalinti. Šitie per maži vaikai. Jis apie molekules, apie fiziką. Viską jisai žino – mineralai, sudėty, cheminiai dalykai. Ir jis neturi su kuo pasidalinti. Jis skaito knygas, enciklopedijos kiekvieną dieną pas jį rankose. Ir, žinokit, kas prieina, jam trukdo ir jis puola tą vaiką. Mes radom labai gerą sprendimo būdą. Aš jį panaudoju, kaip žinių šaltinį. Vaikams sakau: „Vat pasižiūrėkit, gi jūs paklauskit, jis viską žino.“ Ir jis įsijungia ir viskas dabar gerai. Jis kūno kultūros nelabai mėgsta. Jis atlieka tuos pratimėlius, bet, kad labai stengtųs, tai ne. Jam nemėgstamas dalykas. Ir mes su mama kalbėjom: „Mokytoja, man tas pats. Čia įgimti dalykai. Nemėgau“. Jis atlieka, bet jam knygos, jis bus bibliotekininkas, enciklopedininkas.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Dar pirmokėliams mums reikia išmokti elementarius dalykus: stovėti, išsiskaičiuoti, visa ką, eiti vorele, panašiai, va tokius dalykus. Bet aukštesnėse klasėse taip – berniukai viena, mergaitės kita. Leidžiu pasirinkti šiandien tas, tas, tas, kas ką?

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustaciusi reikalavimus juos fiksuoti?

Aš tokių diagnostinių testų neturiu, bet kai mes išmokstame ko nors, tai aš sau pasižymiu sąsiuvinuke, visvien tai yra vertinimas, aš turiu tėveliams parašyti. Pasižymiu, ar dar tobulinti reikia, ar pavyko, ar geba atlikti. Diagnostinių testų kaip ir nėra. Aš tik žymiuosi, žiūriu.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Praktiškai gal nieko, bijau gal sumeluoti. Aš kalbu aplamai, apie visus tuos metus. Esam buvę tais laikais ir Rygoj, ir baseine esam buvę. Taip kalbėtis, tai tų temų tikrai būna. Kalbamės, pokalbių įvairiom temom yra, žinokit. Šita tema, kad lauke bėgiot, tikrai nekalbėjome. Apie bėgiojimą basomis tikrai nekalbėjom. Nes, žinokit, tikrai dabar susimąščiau ir pagalvojau, nes yra sergančių vaikų stipriai. Vat dabar aš taip susimąščiau.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Apie mityba tai tikrai yra labai daug ir pamokoj temų. Apie mitybą daugiausiai gal kalbame. Ir sveiko maisto popietes su vaikais esu dariusi klasėje. Sveikos mišrainės, ten aptarėm, dalinomės, keitėmės receptais. Aš manau, kad mažiem pasisek, nes kodėl? Čia ne mano nuomonė. Kai išleidau praeitus ketvirtokus, man tėvai padėkojo ne už mokymą, bet dar padėkojo už tai, kad dar vaikus ir auklėju. Aš nesu vien tik abejinga, kad vaiką tik išmokyti, bet dar, kad jis būtų ir doras žmogus. Visko po trupinėli, po lašelį, po kruopelytę, bet kažką tokiam mažam vaikui įmanoma. Žino, bet ne visada daro.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Pusmečio gale įvertinimus aptariame ir kodėl šitaip yra. Kodėl pagrindinis likęs, kokios problemos. Ir aš turiu tą sąsiuvinuką kaip įrodymą, atsiverčiu ir su tėveliais aptariam, kas yra blogai. Žinokit, kiti tėveliai tikrai reaguoja. Pavyzdžiui, pasimoko jie namuose, kokį lanką nuperka. Kitiems nelabai aktualu. Atvirai lietuvių kalba, matematika, pasaulis, o kūno kultūra tai čia kaip kas mėgsta. Kitiems aktualu būna.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Tai, ką organizuojam – tėvai šimtu procentu. Nežinau, koks vienas išskirtinis. Jeigu tėvai negalėjo, atvažiavo seneliai. Bet šimtu procentu. Kalbu apie praeitą laidą. Dabar su šitais vaikučiais dar nesportavom. Mokykla irgi daug organizuoja – ir sveikatingumo savaitės būna įvairiai, ir bėgimas stadione. Visą laiką, visur 100 procentų mes pradinukai dalyvaujame. Visur, kas mokykloj būna. Paskui visokios varžybos kokios būna, „Judėk ir netingėk“, būna tokios varžybos mokykloje. Tai čia būna su mokiniais, ką aš kalbu. Bet tai ką darom klasėj tėvai, mano praeitos laidos, tai fantastiškai. Nežinau, vien tik kiek buvo renginukų, buvo ir švenčių, bet su klase, kiek važiuodavom su tėvais, vien tik sportas.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Sunku pasakyti. Pas mus čia yra sporto salė. Jie visada matydavo...Turėdavau laisvą pamoką ir sėdavau pasportuoti. Gal kojos, trumpiau, tai spėdavau. Jeigu rankos, tai po pamokų eidavau. Jie matydavo, aš persirengiu, einu į salę. Na turėjau kelis vaikus, kuriems nelabai rūpi. Bet aš išsiaiškinau, kodėl vaikai nemėgsta sportuoti. Vaikai labai nenori persirengti. Va čia yra vienas iš trukdžių.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Ką aš mėgstu veikti? Tai čia daug labai. Gal žiemą labiau pasyvesnė. O šiaip tai mėgstu lauke, kadangi nuosavas namas, tai judėti, gėlynus prižiūrėti, tvarkytis. Nu ir...darbų yra labai daug, visada judesyje. Buvau įsijungusi labai į sportą, vieni metai dabar esu taip apsileidusi. Dėl problemų, nes savo sveikatos, bet šeimos. Psichologiškai kažkaip palūžau. Bet galvoju, gal vėl atnaujinsiu tą. Nes labai yra geras dalykas. Ir viskas kas yra blogai, uždarai duris ir ten palieki.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Aš manau, kad man pavyksta, jeigu apie stipriąsias puses kalbant, pamokoje valdyti klasę. Ne tai, kad yra kažkokia griežta tvarka, bet pamoka vyksta sklandžiai. Mes laikomės susitarimų. Bet silpnoji vieta, reikia tokių naujovių turbūt. Aš nežinau, gal aš nežinau, bet, kad būtų kažkokių įdomių seminarų ta tema. Gal aš nežinau. Bet va neteko, kad kažkas būtų apie tai labai. Reikia gal, kad tokių būtų, kaip pavyzdys sportininkai kažkokie. Gal vaikus labiau užkrėstų kiti žmonės. Nes aš įsitikinau, truputį ne visai į temą, bet atėjo tėtis, kursai dirba probacijos, sakykime, bet jis paėmė

taisykles tas pačias įrėmintas ir pakalbėjo su vaikais. Ir visai kitaip. Gal visai būtų naudinga, kad tokias paskaitas vestų ne mokytojas, gal numanantis sportą žmogus, gal medikas. Nes, suprantat, keičiasi dalykai. Nes kas buvo prieš dvidešimt metų, yra iširta, sakykim, kad sako varlytė, ta kur negalima eiti. Aš tikrai atsisakiau, bet aš nežinau ar tai galima eiti, sako negerai. Tada aš manau, kad ir stipriau jaustumėmės. Čia tai tik mano tokia nuomonė.

Nuteikti ne, nesunku man. Sunku vertybes įskiepyti. Jei vienas mokytojas skiepija tas vertybes, nieko nebus. Aš visada tėvams sakau: „Aš viena tiek nepadarysiu, kiek mes kartu“. Kai ateina vaikai į pirmą klasę, visada sakau: „Jeigu mes būsim kartu, žiūrėsim viena kryptimi ir darysime visi viena kryptimi vaiko labui, tada mes pasieksime daug daugiau. Bet, jeigu aš sau, o jie ten sau, tai nieko nebus“. Pakviečiu tėvus į tą. Pirmoj klasėj iš lėto nedrąsiai, bet paskui įsijungia. Mes daug darom, ir pamokėles tėvai veda, ir kartu mokomės su tėvais. Dar nepaminėjau, ir sporto arena pas mus buvo labai geras pirmoj klasėj. Ne šitoj, bet anoj laidoj labai geras. Visi tėveliai irgi „Sportuoja tėtis ir mama, sportuoja mūs visa šeima. Irgi buvom estafečių renginį surengę ir mankštą ir su muzika. Aš nežinau, man mažasis krepšinis visada sunkiausia mokyti.

17 interviu. Atliktas 2016-04-01. Trukmė 27 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Amžius keturiasdešimt aštuoni metai. Pradinėse dirbu dvidešimt šeštus metus

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Mokytojo kvalifikaciją įgijau tada dar buvo Šiaulių pedagoginis institutas.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Aš sakyčiau, kad praktikos tikrai užteko, nes turėjome rimtus dėstytojus. Teorijos gal šiek tiek trūko.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Pirmiausia tai turime labai stiprų kūno kultūros mokytoją. Jis veda seminarus. Kviečiamos esame visada ir važiuojam į rajoną. Šitoje mokykloje dirbu šešti metai, tai kūno kultūros seminarų tris turėjau. Ir pagalbos reikia, aš manau, kad bendravimas tarp kolegių labai reikalingas.

Ką „Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Išmanyti vaiko anatomiją, nes būna visokių bėdų. Būti greitos reakcijos, kaitalioji veiklą, nes tas pats žaidimas dažnai nusibosta. Reikia iškart pamatyti, kada vaikai pervargsta, kada jie jau pradeda nuobodžiauti. Ir aišku teorinių žinių.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

Iš pradžių rodome pačios. Paskui, kai vaikai būna trečioj-ketvirtoj klasėje, jie jau rodo pratimų daug. O kai pagalbos reikia, tai į kūno kultūros trenerį kreipiamės. Nes buvo pasiruošimas estafečių

varžybom, tai jis padėjo. Šiaip nepasakyčiau, kad dažnai, bet prieš kažkokias varžybas prašome patarimų. Kaip pasiekti mums tą rezultatą, kad viskas greičiau, sklandžiau vyktų. Nes treneris dirba ir kitoj mokykloj, mato, palygint vaikus gali. Čia jūs taip stokit, pakeiskim va tą, aną.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Labai. Todėl, kad man patinka pačiai su vaikais pasportuoti. Visada esame pasiruošę, persirengę ir dalyvaujame kartu. Ir tą patį kvadratą galima sustoti pažaisti. Nesudėtinga va šitas. Ir labai mėgstam, beje, kai būna daug sniego, ant kalnų mes išeinam su vaikais – sniego va tos pramogas.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamas inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Užtenka. Visai neseniai gavom ir gimnastikos kamuolius pripučiamus. Visai neseniai ir nauji čiužiniai parvežti yra. Turim gerą aikštelę pastatytą, šį rudenį atidarytą, futbolui. Užtenka inventoriaus ir kamuoliai nauji. Labai daug turim ir krepšinio. Tikrai aprūpinti mes esame. Lankų, šokdinių, kamuolių daug. Žiemai kai nuo kalnų išeinam, va tada tai savo ką susikuriam važinėjam. Nebūtinai roges arba slides. Ne visi turi slides. Tai savo ką sugalvoja, jie atsineša, tai kartono plokštes ir plastiko visokius išsidrožia.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Mėgstu improvizuoti. Nes tokia statinė pamoka ne man. Nes jei vaikai pervargo gali iškart kitą veiklą susiplanuoti. Komandinis žaidimas, koks krepšinis, jei matau, kad po kiek laiko pavargo tai kitai pamokai paliekame įtvirtinimą, tada pereiname prie žaidimo kažkokio judresnio. Improvizuotai.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Retai.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Kadangi mūsų tvarkaraštis priklauso nuo didžiųjų tvarkaraščio išdėstymo, mes žiūrime, kada salė yra laisva. Ir tada tarpusavyje turime susiderinti tas pamokas. Na jau žiūrim, kaip lieka. Mano trečiokai, tai mes niekada neturime pirmos pamokos kūno kultūros. Arba trečia pamoka, arba vat šiandien turėjom ketvirtą pamoką. Pirmadienį, pavyzdžiui, visai norėčiau pirmos pamokos po savaitgalio išsiblaškytumui, atsibudimui tiktų. Savaitgaliui jau kai jie būna pavargę, manau, būtų visai gerai penktą turėti. Trečiadienį kaip tik turime per vidurį – trečią - ir patenkinta esu, nes tarp tų stipriųjų pamokų – lietuvių, anglų matematikos - labai gerai viduryje poilsui. Turime tris kūno kultūros pamokas, visas kūno kultūrai. Nes mokykla yra sveikos gyvensenos.

Ar vaikams patinka kūno kultūros pamokos?

Labai, labai. Pas mus tiesiog nesuvoktų, jei pasakytumėm, kad vat nebaigėme lietuvių kalbos, gal pabaikime, šiandien į kūno kultūros pamoką šiandien neisime. Tai čia būtų, aš neįsivaizduoju, kokia nuobauda. Labai mėgsta. Dalyvaujame ir varžybose, ir kvadrato, ir estafėčių su ketvirtų klasių mokiniais. Mums kūno kultūros pamokos yra labai reikalingos pasiruošimui tam.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Labai. Berniukai dar po pamokų antradieniais, ketvirtadieniais lanko futbolo treniruotes. Nes futbolo treneris stiprus yra. Vaikų dvylika. Mergaičių šešios, berniukai šeši. Mergaitės šoka po pamokų, o berniukai eina į futbolo treniruotes. Kaip tik vat viena šiandien sirguliavo, puodelis su vaistais stovi, o per kūno kultūrą stebuklingu būdu pasveikstama. Kad tik sportuot. Sakau, gali sirgti per kitas pamokas, bet tik ne per kūno kultūrą

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Taip, vat yra keli berniukai, kur aš matau juose sportininką būsimą. Būtent tie ir lanko. Kai direktorius nusiveda į grupės užsiėmimus, ti ten pasirinktinai kvadratą žaidžia, judriuosius žaidimus, estafetės vyksta. Tai jau jis tenai. O šiaip, treneris daugiausia futbolo būrelį.

Ar užduodate namų užduočių, susijusių su kūno kultūra?

Va šiandien tokia situacija buvo. Atbulomis turėjo pasiekti tam tikrą liniją ir neišeina. Kaip tik ir yra užduotis namuose. Sakė vaikščios koridoriais, mokysis.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Rytinė kasdieninė. Bet turim mes, kadangi sveikos gyvensenos mokykla, sveikatai ruošiami įvairūs projektai ir būna tos mankštos. Pavyzdžiui, judrioji savaitė. Tai kiekvieną jau dieną rudenį ir visai neseniai buvo prieš pavasario atostogas susirenka į salę visų tada klasių mokiniai. O rudenį mes visada einam į lauką prie mokyklos visada sportuojam grynai ore.

Nepasakyčiau. Aš matau pagal jų kelią į mokyklą, nes labai daug yra atvežamų. Atstumas nedidelis, o atveža, kai galėtų jis ateiti. Vat šitas man yra užkliuvęs. Esu sakiusi ir tėvam, kad gali ateiti. Yra tokių, kuriuos pagiriu, nes atvažiuoja į mokyklą su dviračiu. Bet pasakyti, kad dažnai daro ryto mankštą – ne.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Tradiciniai, dažniausiai tradiciniai. Krepšinis, kvadratas, futbolas, judrieji žaidimai, slidinėjimas nu vat šitie.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Kūrybiškumui tai dažniausiai pasiūlome ryto mankštos pratimus. Nes beveik visada kūno kultūros pamoką pradedam nuo ryto mankštos pratimų. Tai leidžiame jiems jau pasireikšti, ką jie nori parodyti. Savo žaidimų pasiūlyti, kai reikia. Šėimos žaidimų žaidimų, tada jau paimprovizuoti. O tas disciplina, tai jau viduryje gal pamokos, kai jau konkrečią estafetę mokomės. Pamoka prasideda – susirenkame, išsiskaičiuojame. Tada pradedame nuo...visada einame ratu ir eidami atliekame tam

tikrus judesius. Ar skaičiavimas, ar ritmas, tada jau aš. Paskui jau pereinam prie lengvo bėgimo. Tada rikiuojamės, stojam pratimus atlikti.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Na, jei matau, kad vaikas nesivaldo, buvo toks atvejis, kad buvo mokinys, kuris nesivaldo ir nemoka pralaimėt. Tiesiog jau sodinu pailsėti. Esam ir šnekėję. Sakyčiau taip jautriai gal reaguoja. Labai sudėtinga kai kuriems tas pralaimėjimas arba per kvadratą, kai išmuša, nesivaldo, pradeda pravardžiuot draugus. Nu sėda jis tada pailsėt, nusiramina. Vaikai tarkim palaiko, nu tą įžeistąjį, aną labai puola. Tai aš įsikišu, nes trečioje klasėje draugiškai dar neišeina.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Dažniausiai tikslas yra nustatomas, uždavinius pasakau. Bet prieš atostogas, kai sueiname į klasę, sakau: "na, vaikai, leidžiu aš jau jums, ko jūs pageidaujate". Prieš atostogas dažniausiai. Jie pageidauja dažniausiai arba kvadrato žaidimo, arba judriųjų žaidimų. Jau kažkokių estafečių, mankštos pratimų galėtų ir nebūti jiems.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Seniau esu dirbusi mokykloje, kur labai griežtai pagal lenteles mes žiūrėdavome. Kiek turi nubėgti, peri kiek tai laiko 100 metrų, tiek tai turi nušokti į tolį, per tiek tai laiko turi nubėgti kilometrą. Dabar ne. Nėra to sekimo, aptarimo po metų kiek jisai. Nes yra vaikų, kurie su sveikata turi problemų.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Taip. Praktiškai mūsų direktorius yra visom „už“. Jis yra sveikuolis, ruonis, maudosi. Turi galimybę vaikai važiuoti į tą ruonių šventę. Sudaromos visos sąlygos, tik važiuokite, tik norėkite, basomis per sniegą galite vaikščiokite vasario mėnesį, čia ypatingai, kai sveikuolių tos dienos ateina. Ir į lauką labai. Grynas oras ir stengiamės į lauką. Nors vaikai: „ai, pasportuokim gal salėj“. Nors ta salė, gal apibrėžtesnis tas plotas, bet į gryną orą geriau.

Netgi buvo, kai mes dalyvavome ir bėgimuose. Solidarumo bėgimai buvo čia ir rudenį, ir žiemą. Kelis kartus buvo, kad ir tėvai keli prisijungė šeimom. Pagaliau ir patys tėvai, kiek teko susirinkimuose kalbėti, tai visom rankom tik ploja. Kaip čia atidarė tą futbolo aikštyną. Yra tokių silpnesnių, bet niekas nereikalauja, per jėgą netempia, niekas nereikalauja, kad būtinai tu basas. Bet gal direktoriaus asmeninis pavyzdys, nes visą laiką bėgime pats bėga. Pats visur nardo, maudosi, visur dalyvauja. Nu ir vat, tiesiog, su paaugliais jis visur ir važiuoja. Vat ir šiomet ir delfi portalo pirmose nuotraukose jis ir mūsų mokyklos mokiniai maudosi ruonių šventėje. Jo pavyzdys. Ir tėvai aišku mato, pritaria ir kažkaip tokių problemų nekyla pas mus.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Ryto mankštą, buvimas gryname ore kuo daugiau. Vat su maitinimusi, pas mus valgykloje atrodo ir tų daržovių užtenka, ir obuolys visada. Vaikams atrodo kažkaip neskanu, nes ar ten košė, ar kas. Jie vat prie to, kad reiškia tas sveikas maistas, tai suvokia, kad nelabai skanu. Ir tėvai kartais išsako tokius priekaištus, kad maistas nėra skanus, bet iš kitos pusės žiūrint lyg ir sveikas. Ir ne viskas, kas skanu, iš tikrųjų yra naudinga. Kebabų, tai tikrai niekad nepasiūlys valgykloj čia pas mus. Užkandžių aparatai yra, bet juose irgi grūdų batonėliai, javainiai. Išimti ten visokie sausainiai. Būdavo tokie, kad padegus net degdavo. Ir atsigerti yra tų gėrimų. Yra mineralinio. Vaikai iš aparatų nusiperka, bet nepasakyčiau, kad dažnai.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Nors lentelių, kaip sakiau, mes nevedam, diagnostikos konkrečios ne. Bet visada yra pasakoma, kaip sekėsi estafečių, varžybų metu. Pagaliau pasiekimų knygutėse po kiekvienų varžybų įrašą padarome – sekėsi va taip, žaidžiant dar reiktų patobulinti tokį dalyką ar kitokį. Tėvai gauna informaciją. Kadangi klasę turiu gerą ir tėvai domisi mokinių gebėjimais ir žiniom. Ir pasiekimų knygutėse įrašai perskaitomi. Dažnai skambučių sulaukiu, skambina. Tokie tėvai nepasakyčiau, kad nesidomintys.

Aš turiu keletą mokinių, na aš akivaizdžiai matau, kad sėdėsenos, stuburo problemos yra. Bet klasėje pataisai, ir klausimas o ar namie ar mato, ar pataiso, vat sėdėjimą prie televizoriaus ar prie kompiuterio. Nes matosi, tu taisai ir jis vėl susikuprina. Vėl pataisai, vėl susikuprina. Va dabar po Jūsų pokalbio tikrai pakalbėsiu. Bus tema pokalbiui per tėvų susirinkimą.

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Tie bėgimai kai būna, įsitraukia tėvai. Buvo atvirų durų savaitė, jie daugiau tokie kaip stebėtojai yra. Po pamokų kažką jei darytume, na jei kiekvienam asmeniškai pakvietimą kokį rašytumėm, gal ateitų. Bet kad labai įsitrauktų aktyviai – ne. Daugiau stebėtojai yra. Visada procentais kokie 80.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Manau, kad taip. Aš manau, kad kaip tik padidėja, nes į pirmą klasę jie ateina visi kaip čia, kas čia. Paskui pas mus kūno kultūra vos ne šventas dalykas. Jau gali neįvykti kažkas...muzika gali neįvykti.

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Aš kadangi fiziškai labai daug dirbu, nes gyvenu nuosavame name ir to darbo visada yra iš tikrųjų. Kadangi gyvenu viena su sūnum, tai man judėjimo kiekvieną dieną atrodo pakankamai.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Stipriosios pusės tai gal mano dalyvavimas kartu su mokiniais pamokoje. Tikrai nebijau parodyti ar ten pratimo, ar su jais pažaist kartu. O silpnosios pusės, tai gal. kad nevedu lentelių, kažkokių suvestinių, gal reiktų grįžt prie to. Gal kai Jūs uždavėt klausimą apie tėvų informavimą, gal tikrai

būtų gerai palyginti, pavyzdžiui, prieš metus buvo taip, po metų matau pagal laiką, šuolis į tolį toks ar va toks. Palyginimui nuo pirmos iki ketvirtos klasės gal reiktų.

Lengviausia tai yra, na suvaldyti klasę yra nesunku. Nes jie dar tikrai girdi ir komandas vykdo, girdi nurodymus. Trečios klasės mokiniai aktyvūs yra, nėra tokių tinginiaujančių. Kas yra sudėtinga, kad vis atsiranda tos problemos, vat, kaip jau sakiau, negebėjimas mokinio, nesugebėjimas susivaldyti pralaimėjus, įpykus. Va šita problema pas mus yra. Turim naujoką ir tas nesivaldymas taip akivaizdžiai pas mus pasimatė.

18 interviu. Atliktas 2016-04-01. Trukmė 22 min.

Koks Jūsų amžius ir pradinių klasių mokytojo/os stažas?

Penkiasdešimt aštuoni metai, trisdešimt šeši metai.

Kokioje mokymo įstaigoje įgijote pedagogo kvalifikaciją?

Baigiau Vilniaus pedagoginį institutą geografiją ir fizinių. Ir paskui persikvalifikavau į pradines. Vienus metus dirbau kūno kultūros mokytoja Varėnoj. O po to, dėl šeimyninių aplinkybių persikvalifikavau į pradines.

Ar pakankamai gavote informacijos iš kūno kultūros dalyko?

Ne. Na, kūno kultūros praktinių daug, bet metodikos mažoka išėjus. Bet gal čia iš pedagoginės pusės, bet su darbu viskas ateina.

Kaip mokykla organizuoja mokytojo kvalifikacijos kėlimą kūno kultūros srityje ir kaip patys užsiimate savišvieta?

Mokykloje niekas nedraudžia. Tai priklauso nuo paties žmogaus, kiek tu domiesi, ką tu domiesi. Gal dėlto, kad žinot, dabar nesi kūno kultūros mokytojas, tik tiek, kad esi pradinių klasių mokytojas. Turim tris valandas ir vieną papildomą būrelį. Tai gal kažkaip ir nesiverži, nes yra svarbesnių dalykų – lietuvių, matematika. Na žinot, turi vaiką išmokyti, yra labai daug. O čia jau yra toks kaip hobi. Kursuose, seminaruose gal kokiuose septyniuose, negaliu tiksliai pasakyti, reiktų pasižiūrėti. Bet kadangi mes pastoviai olimpiniam festivalyje dalyvaujame, žaidimuose mokykloj, tai pats asmeniškai domiesi viskuo.

Ką, Jūsų nuomone, reikia išmanyti vedant kūno kultūros pamokas?

Pirmiausia vaiko visą vystymąsi žinoti. Tai yra ir krūviai, tai yra ir metodika, vis tiek apie vaiką turi žinoti. Pirmiausia apie patį vaiką turi žinoti viską. Bet vis tiek, jeigu dirbi, tai kartais ir pamokos tos, ir žaidybinių elementų, kaip pereina į sportinius tai būtina žinoti. Sveikatą labai svarbu žinoti, kad nebūtų vaikams labai per sunku.

Ar sėkmingai sekasi demonstruoti visus pratimus ar prašote kitų specialistų pagalbos?

To ko negaliu padaryti pati, darau per vaikus.

Kaip save apibūdintumėte kūno kultūros pamokoje – kaip jaučiatės?

Aš jaučiuosi kaip žuvis vandenyje, nes tai buvo mano stichija sportas. Ir aš dabar, nors tiek metų, ir aš su klase dalyvaujame antrame žaidynių finale, tai daug ką pasako.

Ar pakanka fizinio lavinimo pamokoms skiriamas inventoriaus? Kokias parankines priemones panaudojate?

Mes turim pakankamai. Visko ko reikia. Nes tikrai mokykloj sportui yra skiriamas didelis dėmesys, nes vaikų susidomėjimas yra labai didelis. Jau tai pasako, kad pamokos prasideda po aštuonių penkiolika, o vaikai pusė aštuonių, nepatikėsit, bet trisdešimt, virš trisdešimt vaikų ryte jau būna salėj. Tam mums niekas neskiria nei valandų, nei nieko. Ten grynai mūsų asmeninis laikas skiriamas vaikams.

Ar mėgstate improvizuoti ar naudojate literatūros šaltinių rekomendacijomis vesdami kūno kultūros pamokas?

Taip, mes turim puikų parką. Mes neturim stadiono, koks mokykloj reikėtų. Bet mes turim parką. Ir varžybos vyksta parkuose, ir viską ką galima paimti. Mes vaikus visur vežiojam, keliaujam su vaikais. Aišku pasižiūriu Ivanovo vadovėlius visus, nu vis vien neturi nukrypti.

Ar dažnai naudojamas muzikinis fonas kūno kultūros pamokoje?

Per mankštelę, šokių pamokose privaloma. Mes šokį integruojam su kūno kultūra.

Kokiais principais vadovaujatės skirdami laiką kūno kultūros pamokai tvarkaraštyje? Kurioje dienos dalyje būtų patogiausia įterpti kūno kultūros pamoką?

Oi žinokit būtų gera juos visus integruoti truputėlį į galą, bet nėra mokykloj sąlygų. Mūsų salytė yra labai maža ir po dvi klases mes netelpam. Yra tiktai tinklinio aikštelė, tai yra darželio salė. Pavyzdžiui man visai netrukdo pirma pamoka. Aš nematau nei vienos pamokos blogos laike. Nei vienos pamokos nematau blogos. Svarbu, kad jis nebūtų privalgęs, kada būna po maitinimo pertraukos. O taip, jeigu vidury, tai jis pailsi. Jeigu pradžioj – prabunda. Jeigu gale, vėl toks, būna kaip relaksacija. Tai pamokas pasidėlioji, jei buvo fizinis, tai nevedi tokios pamokos, kur jis bus išsiblaškęs ir negalės susikaupti. Bet paprastai jie labai greitai persiorientuoja.

Ar Jūsų klasė fiziškai aktyvi?

Labai. Mano klasėje yra dvidešimt šeši vaikai, vienuolika berniukų ir mergaičių penkiolika. Bet, žinokit, jie yra visi ant tiek sportiški, be galo imlūs, judrūs. Ir jeigu jiems nebūtų fizinio krūvio, tai kažin kaip čia jiems, kaip su jais būtų. Bet mes turim pakankamai gerą bazę. Žaidimų kambariuose yra visko: ir virvutės, ir lankai. Per pertrauką turi, kur judėti. Plius mūsų vadovybė tikrai geranoriškai žiūri. Mes per pertraukas žaidžiam salėj. Ketvirtokus jau vienus gali paleisti kvadrata ar ką žaisti, nereikia ištisai stovėt. Dar turim šaškių lentas, nu loginio mąstymo visokie žaidimai. Visapusiškai jie yra lavinami.

Ar nukreipiate vaikus į sporto ar kitos aktyvios veiklos būrelius po pamokų ir kokius?

Taip , yra as mus ir būrelių yra. Vat du ar trys berniukai karatistai, kur eina į karate būrelį. Tėvai tiesiog su mielu noru leidžia juos. Mergaitė viena vežiojama į Šiaulių baseiną. Čia galbūt mano išskirtinė klasė, kadangi iš dvidešimt šešių, aštuoniolika šokėjų. Lanko šokius Kultūros namuose. Nu, suprantat, jie yra visapusiški. Galiu pabrėžti, kad šiemet sergamumas mano klasėj, nu faktiškai, gal tik pora vaikų, kurie rimčiau sirgę.

Ar skiriate pakankamą fizinį krūvį, ar stengiatės neišvarginti vaikų?

Aš manau, kad jie pakankamai krūvį gerą gauna.

Ar mokykloje atliekama mankšta? Ar tėvai skatina vaikus mankštintis?

Vat aš ir sakau, kad ryte jau jie salėj mankštinasi. Patys ateina. Nespėji ateiti, jie jau ten stovi. Labai daug vaikų. Ir labai didelis judėjimas žaidimų kambaryje. Nu jie vaikai, nu jie juda. Na gal tokios viens du, pakelk ranką, nuleisk koją, šito tikrai nedarom, bet jie per judriuosius žaidimus.

Kokių sporto šakų mokote per kūno kultūros pamokas?

Mes daugiau orientuoti į olimpinių žaidynių programą. Praeinam visus elementus: ir šokdynė, ir virvutė, lankai, krepšinio elementai, kadangi baseiną turim – plaukimas, vieną valandą plaukia, kvadrata. Nu tai, kas tinka mūsų sąlygom daugiau. Nes ne viską gali padaryti.

Kaip derinate discipliną ir kūrybingumą pamokoje?

Aš nesistengiu būti vaikam despotas. Gal pas mus yra kažkiek demokratijos tokios. Pasižiūri, ant galo gal tą pamoką kaitalioji, jeigu matai, kas tą dieną su vaikais darosi. Jeigu jie nesusikaupę vienam dalykui, tai kam juos ten varginti ir atsistojus kažką tai muštru daryti? Tai pakeiti visai veiklą jų.

Kaip sprendžiate konfliktus per kūno kultūros pamoką?

Aš nesikišu į jų konfliktą, aš pastoviu ir palaukiu. Aš labai mažai kišuosi į jų ginčus, leidžiu jiems išsispręsti. Aišku, žiūri, kad vienas kitaip aplink nosį neapvažiuotų. Bet žinokit jie labai demokratiškai išsisprendžia. Nu ir ant galo vieningai nutaria. Aš nežinau, daug kas sako, kad šita klasė yra išskirtinė. Pas mus nėra tokių konfliktų, nėra patyčių. Na, reikia pabūti pas juos, kad pajustumėt jų gyvenimą.

Ar suteikiate mokiniams galimybę savarankiškai pasirinkti fizinio ugdymo pratimus ar nustatyti žaidimo taisykles?

Leidžiu ir dažnai leidžiu.

Ar fiksuojate mokinių fizinės pažangos rodiklius? Ar mokykla yra nustačiusi reikalavimus juos fiksuoti?

Žinokit, aš tikrai neturiu to. Aš turiu tik savo galvoje. Popieriuje neturiu, negaliu aš jų Jum parodyti. Bet, aš galvoju, kad jeigu tu su vaiku susigyveni, gyveni keturis metus, tai tu jį pažįsti nuo A ik Z. Gal tokiem dalykam reikalingi, kaip kas keitėsi, kur keitėsi, bet man tai faktiškai...Mokykloj daro

kitos tuos testus „Moki ir augi“. Pagal tuos yra turbūt viena mokytoja, kuri daro. Aš tikrai to nedarau, nematau tikslo. Mes darom tokius normatyvus, pasidarom sau, bet fiksacijos aš nedarau.

Ar propaguojate praktinį mokymą grūdintis, ar nenorite prisiimti rizikos? Ar teko su tėvais kalbėti apie grūdinimąsi ir skatinti šią priemonę naudoti per pamokas?

Ir grūdiname, ir apie žalingus įpročius, ir sveiką mitybą apie viską. Yra gamtos pažinimo temos atskiros.

Kaip supažindinate ir skiepijate sveikos gyvensenos vertybes?

Aišku, gal 100 procentu nesieltgia, reikia įdirbio didelio, net išgirsta. Ne visi, aišku, bet išgirsta.

Kokia informacija pasidalinate su tėvais apie vaikų kūno kultūros pažangą?

Viską pasakoju, kas vyksta pamokose. Tėvai labai domisi, kadangi mūsų pasiekimai yra labai aukšti. Ar į varžybas, ar kur jie nori kartu. Dalyvauja renginiuose. Su tėvais šnekam tėvai ir padeda, jei kokių priemonių trūkumas ar kas. Tiesiog tėvai - bendruomenė.

Kokiomis priemonėmis ir kaip dažnai skatinate vaikų fizinį aktyvumą?

Ar noriai įsitraukia ir vaikų tėvai į popamokinę veiklą?

Mes esam sportiškiausia mokykla gal trys metai pirmoj vietoj. Ir įsitraukia tėvai. Bendruomenė pati įsitraukusi, rėmėjai. Ir vaikų paskatinimai, ypač, po varžybų pasveikina, dėkoja. Nu vaikams didelis stimulus. Jie stovi priekyje pagerbti ir seniūnijos atstovai, ir vadovybė. Ir vėl tos rankutės spaudžiamos. Pernai buvo atvažiuavęs pas mus Kalėdinis karavanas, atvežė dovanų. Tai mes jas pataupėm ir paskui pavasarį visus apdovanojom kuprinytėm. Kadangi tie, kurie buvo komandose, tų kuprinų užteko. Kokie laimingi, tokioj euforijoj. Tikrai vaikai labai atsidavę, labai atsidavę. Didžiausia nuobauda yra, jei pasakai: „į salę šiandien neisim“. Čia yra bausmė didesnė negu pažymys.

Ar jums pavyksta savo pavyzdžiu išugdyti vaikų nuostatą būti fiziškai aktyviam?

Taip. Iš ko išgirstu? Vat rašini rašėm kaip tik „Mano svajonė“. Ir labai daug vaikų rašė, kad jie norėtų būti žymūs sportininkai. Nori būti mokytojais, kad sportuotų kartu. Aišku, dabar aš negaliu padaryti kartu su jais. Kai buvo pirmokai-antrokai, žaisdavau su jais kvadrata, kartu bėgiojau. Ir tai buvo kaip pavyzdys jiems, kaip daryti, ką daryti. Dabar tai aš bijau jau, nes gali gauti taip, kad...

Papasakokite apie savo laisvalaikį?

Aš to laisvalaikio labai norėčiau turėti pirmiausia. Kada esi atsidavęs darbui, tai mokytojas laisvalaikio neturi. Kadangi aš pasidaryti nieko negaliu, kas priklauso – pamokų pasiruošimas ar sąsiuvinių taisymas. Tai aš to nesugebu padaryti, kadangi visada užsiimi su vaikais. O tada viskas keliauja į namus. O kai keliauja į namus, tada nėra laisvalaikio. O taip, labai mėgstu keliauti, labai mėgstu važinėti į varžybas. Mėgstu ir teatrą, daug ką mėgstu, bet to laisvalaikio yra labai mažai.

Kokias įvardintumėte savo silpnąsias ir stipriąsias puses ugdant kūno kultūrą? Kas sunkiausia ir kas lengviausia per kūno kultūros pamokas?

Nu visko užtenka: metodikos užtenka, patirties užtenka. Silpnosios...nu nežinau, ką pasakyti. Viskas man labai lengvai. Kai darbas užima didžiąją dalį tai tada viską ir spėji. Man atrodo, viską spėju padaryti, ką reikia.

