



MOBAK 3-4
Objekto judinimas

Kamuolio
mušinėjimas

Užduotis

Vaikas mušinėja mažą (3 dydžio) krepšinio kamuolį sužymėtu koridoriumi (7.5 x 1.4 m) su keturiomis 0.7 m. pločio kliūtimis pirmyn ir atgal jo neprarasdamas.

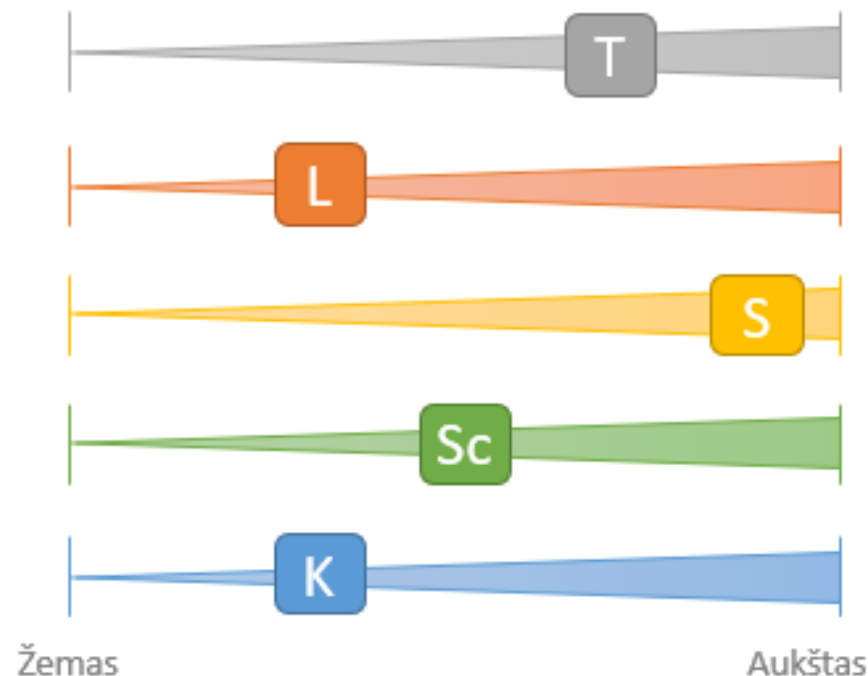
Gebėjimas **mušinėti kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį ar krepšinį). Kamuolį mušinėti galima dominuojančia ar nedominuojančia ranka, viena ranka arba abiem. Tam svarbi akių-rankų koordinacija, geras ritmo jausmas ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 3-4

Objekto judinimas

Kamuolio
mušinėjimas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4

Objekto judinimas

Kamuolio mušinėjimas

Galimos variacijos

Mušinėjant kamuolį galima keisti įtampos dėl tikslumo lygį, pvz., keičiant kliūčių skaičių ar visai jų atsisakant (o tai savo ruožtu turi įtakos įtampai dėl sudėtingumo ir situacijos) ir (arba) keičiant koridoriaus dydį. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip mušinėjant kamuolį nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. Galima padidinti **įtampą dėl sudėtingumo** papildant užduotį, pavyzdžiui, liepiant pagauti kamuolį prieš jam atšokant. **Įtampa dėl fizinio krūvio** gali būti padidinama kamuolio mušinėjimą įtraukiant į ištvermės reikalaujančią užduotį. **Psichologinė įtampa** gali būti sumažinama leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį, koridoriaus dydį ir kliūčių skaičių.

T	Tikslumas
—	Nenaudoti kliūčių
	Naudoti ilgesnį koridorių
+	Naudoti daugiau kliūčių
	Naudoti mažesnį koridorių
L	Laikas
—	Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
+	Mušinėti kamuolį koridoriumi per tam tikrą laiką
S	Sudėtingumas
—	Naudoti mažiau kliūčių
	Nenaudoti kliūčių visai
+	Naudoti daugiau kliūčių
	Pagauti kamuolį ir pradėti mušinėti
Sc	Situacija
—	Naudoti mažiau kliūčių
+	Naudoti daugiau kliūčių
	Vietoj kliūčių naudokite kitus (pusiau pasyvius) vaikus
K	Krūvis
—	Vaikui leisti pasirinkti kamuolio dydį, koridoriaus ilgį, kliūčių skaičių
+	Leisti vaikui mušinėti keletą kartų pirmyn ir atgal
	Mušinėti per tam tikrą laiką





MOBAK 3-4
Objekto judinimas

Gaudymas

Užduotis

Vaikas meta nuo metimo linijos mažą (3 dydžio) krepšinio kamuolį, bėga paskui ir pagauna jį 1,5 m. atstumu už galinės linijos.

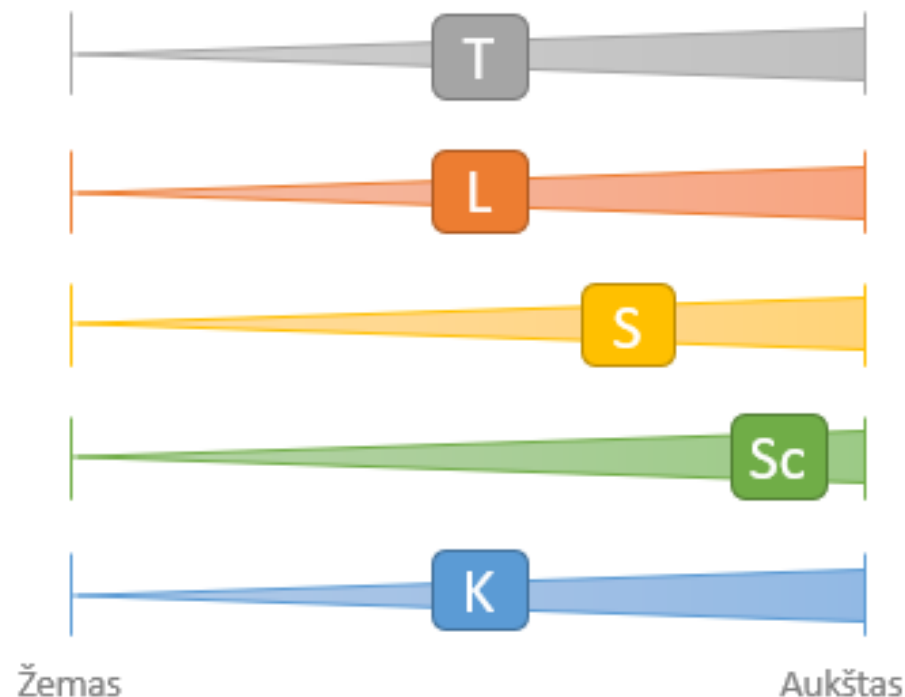
Gebėjimas **gaudyti kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį ar krepšinį) ar užsiimant kita sporto šaka (pvz., ritmine gimnastika). Kamuolį galima gaudyti dominuojančia ar nedominuojančia ranka, viena ranka arba abiem. Tam svarbi akių-rankų koordinacija ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 3-4

Objekto judinimas

Gaudymas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4 Objekto judinimas

Gaudymas

Galimos variacijos

Gaudant kamuolį galima mažinti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., keičiant kamuolio dydį. **Įtampa dėl laiko** gali būti sumažinta leidžiant kamuoliui atšokti prieš jį pagaunant (tai sumažina **įtampą dėl krūvio**) arba padidinta nustačius tam tikrą laiką, skirtą užduoties atlikimui, ar papildomą užduotį, kuri turi būti atlikta prieš pagaunant kamuolį. **Sudėtingumas** yra mažesnis, jei vaikui nereikia pačiam mesti kamuolio; užduotis sudėtingesnė, jei metami skirtingo dydžio kamuoliai arba užduotyje naudojama siena. Kamuolio gaudymą derinant su bėgimu galima padidinti **įtampą dėl fizinio krūvio**.

T

Tikslumas

- Naudoti didesnį kamuolį
Leisti nukristi kamuoliui keletą kartų prieš pagaunant
- + Naudoti mažesnį kamuolį
Kamuolį mesti einant ir gaudyti atšokus nuo žemės

L

Laikas

- Leisti mušinėti kamuolį keletą kartų prieš pagaunant
- + Sugauti kamuolį 6 kartus per trumpiausią laiką
Suploti rankomis prieš pagaunant kamuolį

S

Sudėtingumas

- Pagauti kamuolį su kibirėliu
- + Naudoti sunkų kamuolį
Mesti kamuolį į sieną ir pagauti jam atšokus nuo sienos į grindis

Sc

Situacija

- Mesti vaikui kamuolį keletą kartų visiškai identiškai
- + Naudoti skirtingus kamuolius
Mesti kamuolį į sieną ir pagauti jam atšokus nuo sienos į grindis

K

Krūvis

- Leisti, kad kamuolys keletą kartų atšoktų nuo žemės ir tik tada gaudyti
- + Leisti vaikui bėgti kai kamuolys atsimuša ir kai jis gaudo kamuolį





MOBAK 3-4 Objekto judinimas

Kamuolio varymasis

Uždavinys

Vaikas varosi salės futbolo kamuolį (4 dydis) pirmyn ir atgal per sužymėtą koridorių (7.5 x 1.4 m.) su keturiomis 0.7 m pločio kliūtimis neprarasdamas kamuolio.

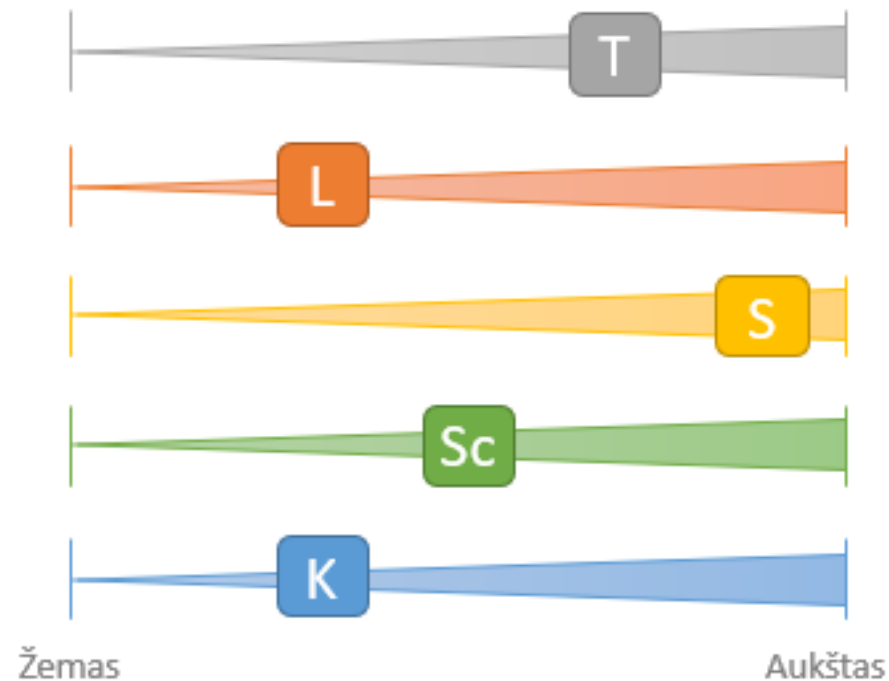
Gebėjimas **varytis kamuolį** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus, kuriuose didelį vaidmenį atlieka kojos (pvz., futbolą). Tam reikalingas kamuolio pajautimas, geras orientavimasis erdvėje, akių-kojų koordinacija ir gebėjimas suderinti kūno judėjimą su kamuolio judėjimu.

MOBAK 3-4

Objekto judinimas

Kamuolio
varymasis

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis



MOBAK 3-4 Objekto judinimas

Kamuolio varymasis

Galimos variacijos

Atliekant **kamuolio varymosi** užduotis galima keisti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., keičiant kliūčių skaičių ar jų visai atsisakant (o tai savo ruožtu turi įtakos **įtampai dėl sudėtingumo ir situacijos**) ir (arba) keičiant koridoriaus dydį. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip varantis kamuolį nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. Sudėtingumo lygis gali didėti keičiant užduotį, pvz., jei reikia suvaldyti kamuolį po padavimo prieš pradėdant jį varytis. Nors psichologinis krūvis neturėtų pasikeisti, **įtampa dėl fizinio krūvio** padidėja kamuolio varymąsį įtraukiant į išvermės reikalaujančią bėgimo užduotį. **Psichologinė įtampa** gali būti sumažinama leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį, koridoriaus dydį ir kliūčių skaičių.

T

Tikslumas

- Nenaudoti kliūčių
- Naudoti ilgesnį koridorių
- +
- Naudoti daugiau kliūčių
- Naudoti mažesnį koridorių

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- +
- Varytis kamuolį per trumpiausią laiką

S

Sudėtingumas

- Naudoti mažiau kliūčių
- Nenaudoti kliūčių visai
- +
- Pamušti vaikui kamuolį, jam jį sustabdžius - pradėti varytis
- Varytis skirtingomis pėdos dalimis

Sc

Situacija

- Naudoti mažiau kliūčių
- +
- Naudoti daugiau kliūčių
- Vietoj kliūčių naudokite kitus (pusiau pasyvius) vaikus

K

Krūvis

- Vaikas gali pasirinkti kamuolio dydį, koridoriaus ilgį, kliūčių skaičių
- +
- Leisti vaikui varytis pirmyn ir atgal keletą kartų
- Varytis kiek galima greičiau





MOBAK 3-4 Objekto judinimas

Metimas

Užduotis

Vaikas meta šešis 80 g. kamuoliukus į taikinį, pakabintą 1,3 m. aukštyje 3 m. atstumu nuo metimo linijos.

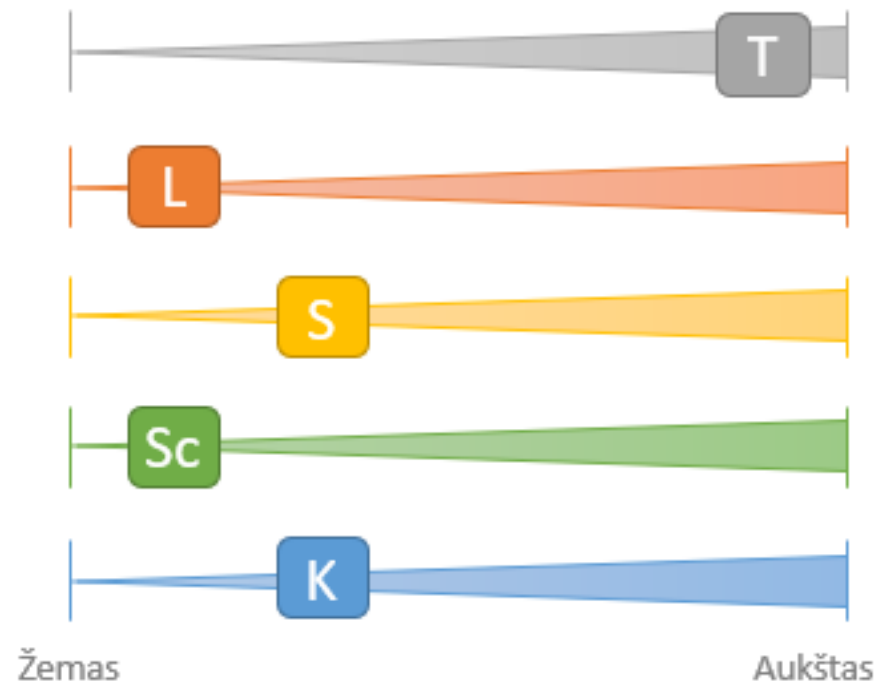
Gebėjimas **mesti** yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis žaisti žaidimus su kamuoliu (pvz., rankinį, krepšinį). Metimas – tai objekto sviedimas tam tikra trajektorija naudojant specifinę techniką.

MOBAK 3-4

Objekto judinimas

Metimas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	<u>Situacija</u>
K	Krūvis





MOBAK 3-4 Objekto judinimas

Metimas

Galimo variacijos

Atliekant **kamuolio metimo** užduotis galima keisti **įtampos dėl tikslumo** lygį, pvz., keičiant atstumą iki taikinio ar taikinio dydį. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip atliekant metimo užduotį nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. **Sudėtingumo lygis** gali būti tik padidintas (pvz., jei reikia mesti kamuolį prieš tai jį pagavus), kadangi rankos ir kūno judesių koordinacija, reikalinga atliekant metimą, negali būti labiau supaprastinta. **Įtampa dėl situacijos**, pavyzdžiui, didesnė, jei naudojami skirtingo dydžio kamuoliai. Nors psichologinis krūvis neturėtų pasikeisti, **įtampa dėl fizinio krūvio** padidėja, jei metimo užduotis derinama su bėgimu. **Psichologinė įtampa** gali būti sumažinama leidžiant vaikui pačiam pasirinkti kamuolį ir atstumą.

T

Tikslumas

- Sumažinti atstumą iki taikinio
- Naudoti didesnį taikinį
- + Padidinti atstumą iki taikinio
- + Naudoti mažesnį ar judantį taikinį

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Mesti 6 kartui per trumpiausią laiką
- + Mestį į taikinį kuo greičiau

S

Sudėtingumas

- Sudėtingumo įtampos negalima sumažinti
- + Pagauti metamą kamuolį ir tada mesti į taikinį

Sc

Situacija

- Kadangi atliekant pradinę užduotį situacijos įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Naudoti skirtingo dydžio ir svorio kamuolius

K

Krūvis

-
- + Vaikas gali pasirinkti kamuolį ir atstumą iki taikinio
- + kombinuoti metimus ir bėgimą





MOBAK 3-4
Paties judėjimas

Pusiausvyros
laikymas

Užduotis

Vaikas eina į pirmyn ir atgal apverstu ilgu suoliuku peržengdamas dvi kliūtis (ilgis: 17.0 cm, plotis: 10.0 cm, aukštis: 6.0 cm), nepaliesdamas jų ir nenukrisdamas nuo suoliuko.

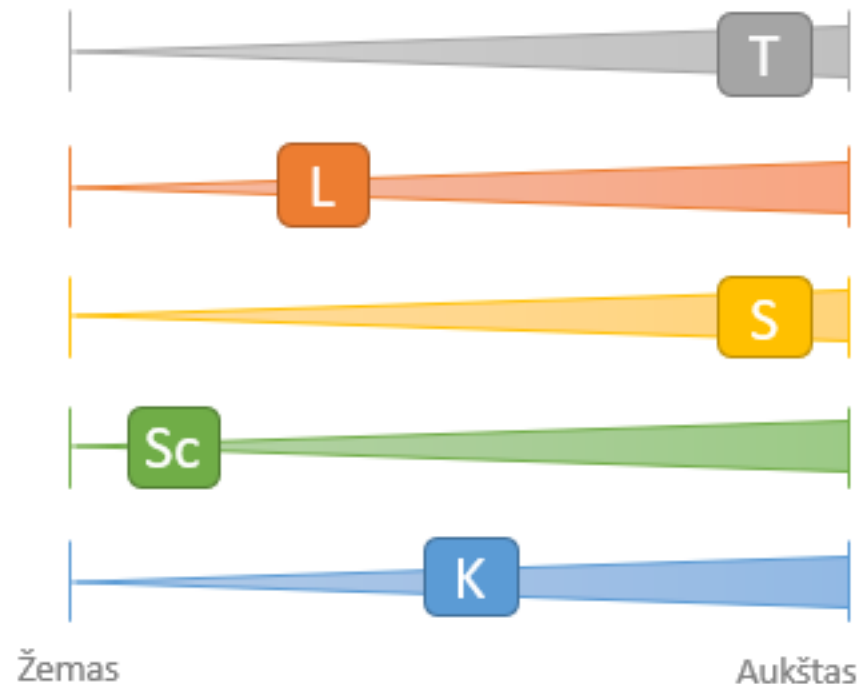
Pusiausvyros laikymas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti pratimus, reikalaujančius kūno pusiausvyros laikymo gebėjimo, ypač atliekant pratimus ant gimnastikos buomo. Pusiausvyros laikymo užduotys ant suoliuko gali būti labia įvairios: einant į priekį ar atbulomis, užmerktomis ar atmerktomis akimis, naudojant tam tikrus objektus, kliūtis ir kt.

MOBAK 3-4

Paties judėjimas

Pusiausvyros
laikymas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4 Paties judėjimas Pusiausvyros laikymas

Galimos variacijos

Įtampa dėl tikslumo, sudėtingumo ir situacijos yra mažesnė, kai naudojamas suoliukas be kliūčių. **Įtampa dėl tikslumo** gali būti dar labiau sumažinta naudojant platesnį suoliuką ir padidinama sukuriant supynių efektą ar naudojant aukštesnes kliūtis. **Įtampa dėl laiko**, kurios šiaip pusiausvyros laikymo užduotyje nėra, gali atsirasti nustačius tam tikras užduoties atlikimo laiko ribas. **Sudėtingumo lygis** gali būti sumažinamas, jei užduotį atliekančio asmens ranką laiko kitas asmuo ir padidinamas, jei jam/ jai reikia nešti kokį nors daiktą. **Įtampa dėl situacijos** mažesnė, jei judėti reikia tik pirmyn ir didesnė, kai pakeičiamas paviršius ar sukuriamas supynės efektas. Pastačius suolą ties lynu ar virve, **įtampa dėl krūvio** sumažėja, o padidinus suoliuko aukštį ir sukūrus supynės efektą - padidėja.

T

Tikslumas

- Naudoti suoliuką be apatinės dalies
- Naudoti platesnę suoliuko pusę
- + Sukurti supynių efektą
- Naudoti aukštesnes kliūtis

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Kuo greičiau pereiti suoliuką

S

Sudėtingumas

- Nenaudoti kliūčių ant suoliuko
- Duoti savo ranką einant per suoliuką
- + Kažką neštis einant per suoliuką
- Naudoti aukštesnes kliūtis

Sc

Situacija

- Nenaudoti kliūčių
- Eiti tik pirmyn
- + Padėti suoliuką ant skirtingų paviršių, pvz. minkštų grindų
- Sukurti supynių efektą

K

Krūvis

- Eiti per liniją ar virvę ant grindų
- + Naudoti supynių efektą
- Aukščiau pakelti suoliuką





MOBAK 3-4 Paties judėjimas Šokinėjimas

Užduotis

Vaikas 20 sekundžių šokinėja per virvutę vietoje.

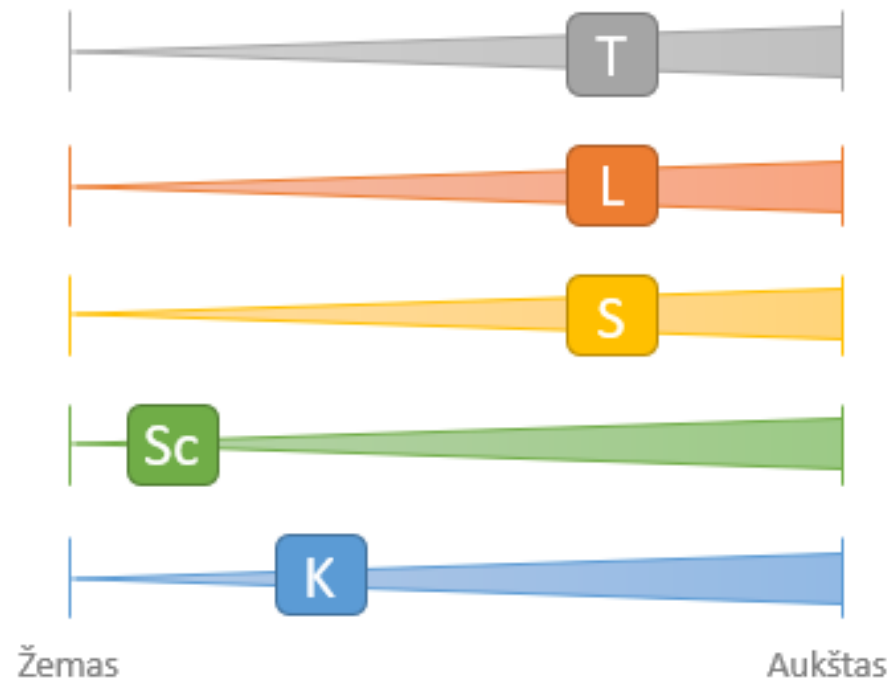
Šokinėjimas yra labai svarbus lavinant judėjimo jėgūdžius, ruošiantis atlikti gimnastikos ar lengvosios atletikos pratimus. Yra daugybė būdų šokinėti: viena koja ar abiem, ant batuto, žemyn nuo trampolino, naudojantis virvėmis ir kt. Gali būti šuolis į aukštį, į tolį, ritminis ar susijęs su kitų kūno dalių judinimu.

MOBAK 3-4

Paties judėjimas

Šokinėjimas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4
Paties judėjimas

Šokinėjimas

Galimos variacijos

Įtampa dėl tikslumo, sudėtingumo, situacijos ir laiko yra mažesnė, kai vaikas šokinėja per virvę, judinamą kitų vaikų. Šokinėjimas nenaudojant virvės dar labiau sumažina **įtampą dėl tikslumo ir krūvio**. Užduotis reikalauja didesnio tikslumo, kai virvė judinama greitai arba šokinėjantis vaikas turi sukryžiuoti rankas (tai taip pat padidina sudėtingumo lygį). **Įtampa dėl laiko ir krūvio** gali būti sumažinta kuriam laikui atsisakius užduoties atlikimui skirto laiko limito. **Įtampa dėl sudėtingumo** didėja, jei reikia šokinėti ant vienos kojos. Šokinėjimas ant įvairių paviršių didina **įtampos dėl situacijos** lygį. **Įtampa dėl fizinio krūvio** padidėja, jei kiekvieną kartą stengiamasi pašokti kiek įmanoma aukščiau.

T

Tikslumas

- Leisti peršokti virvę, kurią suka kiti vaikai
- Šokinėti be virvės
- + Keik įmanoma dažniau šokinėti
- Sukryžiuoti rankas kai šokinėjama

L

Laikas

- Šokinėti lėtai, neatsižvelgiant į laiką
- Leisti peršokti virvę, kurią suka kiti vaikai
- + Keik įmanoma dažniau šokinėti
- Šokinėti kuo dažniau per tam tikrą laiką

S

Sudėtingumas

- Leisti peršokti virvę, kurią suka kiti vaikai
- Šokinėti be virvės
- + Sukryžiuoti rankas kai šokinėjama
- Šokinėti viena koja

Sc

Situacija

- Leisti peršokti virvę, kurią suka kiti vaikai
- + Šokinėti į įvairias puses

K

Krūvis

- Šokinėti be virvės
- Šokinėti lėtai, neatsižvelgiant į laiką
- + Šokinėti laikui
- Šokinėti kiek galima aukščiau





MOBAK 3-4
Paties judėjimas

Kūliavirsčio
darymas

Užduotis

Vaikas pašoka ir daro kūliavirstį pirmyn ant išilgai padėtų dviejų dėžių.

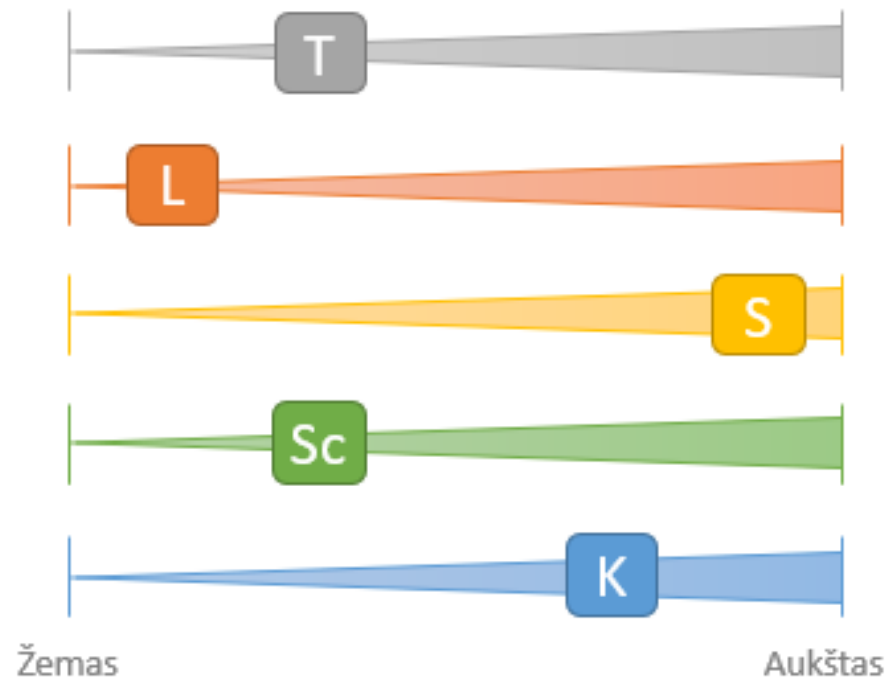
Kūliavirsčio darymas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti gimnastikos ar kovos menų pratimus. Kūliavirstį galima daryti į priekį ar atgal, per petį ar šonu, ant įvairios dangos (pvz., nuolaidaus paviršiaus). Prieš darant kūliavirstį ar po jo, galima atlikti kitą judėjimo užduotį.

MOBAK 3-4

Paties judėjimas

Kūliavirsčio
darymas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4 Paties judėjimas Kūliavirščio darymas

Galimos variacijos

Tikslumas, sudėtingumas ir krūvis sumažėja, jei kūliavirstis daromas ant nuožulnaus paviršiaus arba jei pradedamas daryti atsistojus ant dėžės (tai sumažina **įtampą dėl krūvio**). **Įtampa dėl tikslumo** didesnė, jei sumažinamas čiužinio ar kito paviršiaus, ant kurio atliekamas kūliavirstis, plotas. **Įtampa dėl sudėtingumo** padidėja, jei po kūliavirščio reikia taisyklingai atsistoti. Kadangi darant kūliavirstį reikia labai susikaupti ir taisyklingai judėti, laikas, skirtas užduočiai atlikti, neturėtų būti ribojamas. **Įtampą dėl situacijos** padidina įvairių priemonių naudojimas. **Įtampa dėl krūvio** mažesnė, jei kūliavirstis daromas ant čiužinio, gulinčio ant grindų.

T

Tikslumas

- Atlikti kūliavirstį ant nuolydžio
- Pradėti kūliavirstį stovint ant dėžės
- + Naudoti mažesnę erdvę

L

Laikas

- Kadangi atliekant pradinę užduotį laiko įtampos nėra, jo negalima dar labiau sumažinti
- + Nėra tikslo didinti laiko įtampą

S

Sudėtingumas

- Atlikti kūliavirstį ant nuolydžio
- Pradėti kūliavirstį stovint ant dėžės
- + Laisvai atsistoti padarius pratimą

Sc

Situacija

- Atlikti kūliavirstį ant nuolydžio
- Pradėti kūliavirstį stovint ant dėžės
- + Naudoti skirtingus metodus: daryti ant nuolydžio, ant prailgintos dėžės ir pan.

K

Krūvis

- Daryti pratimą ant čiužinio, kuris yra ant grindų
- Pradėti kūliavirstį stovint ant dėžės
- + Atlikti pratimą siaurame koridoriuje





MOBAK 3-4
Paties judėjimas

Bėgimas

Užduotis

Vaikas bėga į priekį ir į šonus aštuoneto forma (2,0 x 4,0 m.), nupiešta ant žemės.

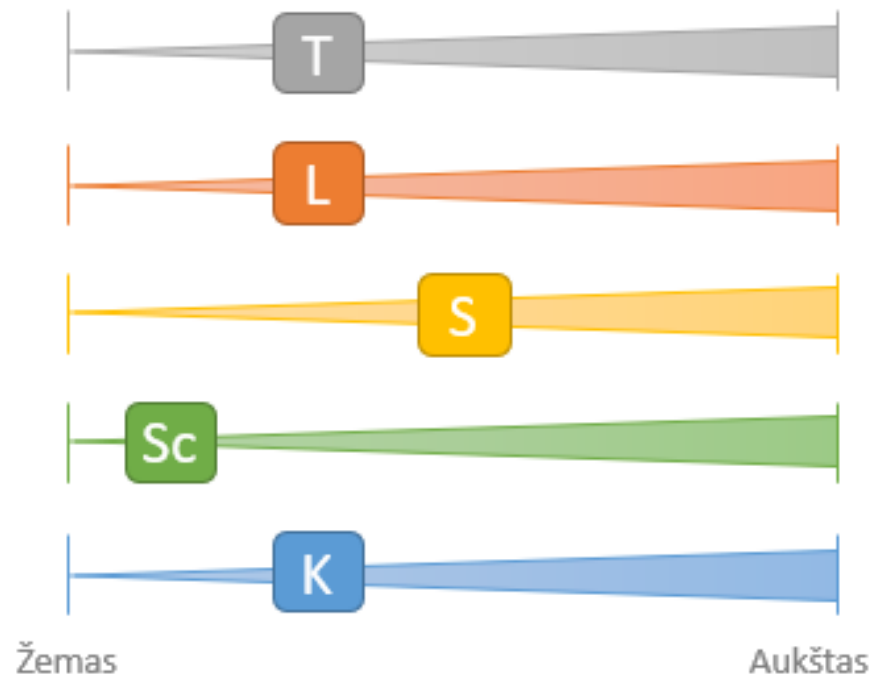
Bėgimas yra labai svarbus lavinant judėjimo įgūdžius, ruošiantis atlikti lengvosios atletikos, gimnastikos pratimus ar žaisti žaidimus su kamuoliu. Galima bėgti į priekį, aplenkiant kliūtis ar atbulomis, lėtai arba greitai, bėgimą galima derinti su kitų kūno dalių judinimu.

MOBAK 3-4

Paties judėjimas

Bėgimas

Įtampos lygis



T	Tikslumas
L	Laikas
S	Sudėtingumas
Sc	Situacija
K	Krūvis





MOBAK 3-4
Paties judējimas

Bēgimas

Galimos variācijas

Ītampa dēļ tīkslumo ir laiko gali būti sumažinta lētai apibēgant kliūtis ar einant, o ne bēgant.

Ītampa dēļ tīkslumo padidēja, kai žingsnīai ĳ šonā turi būti žengīami labai tīkslīai ant līnījas.

Stengīantīis bēgtīi kai galīma greīčīau tuo pačīu aplenkīant kliūtīis padīdīna **ītampā dēļ laīko**. Jei aštuoneto forma pakeīčīama stačīakampīo

forma, **ītampa dēļ sudētingumo** ir **sītuacījas** yra mažesnē, o jei jei vaīkūi reīkīa atlīkīti papīldomus

rankū ar kojū judesīus, padīdēja **ītampā dēļ sudētingumo**. **Ītampa dēļ sītuacījas** dīdesnē, jei bēgtīi reīkīa nuo vīeno žymējīmo ženklo īkī kīto.

Jei uždūotj reīkīa atlīkīti keletā kartū per tam tīkrā nustatytā laīko tarpā ir jos atlīkīmūi reīkīalīnga īštvermē, padīdīnāma **ītampā dēļ krūvīo**.

T

Tīkslumas

- Atlīkīti pratīmā lētai, nebūtinai laīsvai
- Atlīkīti pratīmā einant
- +
- Atlīkīti pratīmā tīkslīai ant nubrēžtos līnījas

L

Laīkas

- Atlīkīti pratīmā lētai, nebūtinai laīsvai
- Atlīkīti pratīmā einant
- +
- Atlīkīti pratīmā kiek ĳmanoma greīčīau

S

Sudētingumas

- Atlīkīti pratīmā ne aplīnk aštuonkampj, o aplīnk stačīakampj
- +
- Naudoti rankas atlīekant pratīmā
- Sukryžīuoti kojas atlīekant pratīmā

Sc

Sītuacīja

- Atlīkīti pratīmā ne aplīnk aštuonkampj, o aplīnk stačīakampj
- +
- Naudokīte kelīs šonīnīus ženklinīmus īr atlīkīte šonīnīus ženklos īr eīkīte īš vīenos pusēs ĳ kītā

K

Krūvīs

- Atlīkīti pratīmā lētai, nebūtinai laīsvai
- Atlīkīti pratīmā einant
- +
- Atlīkīti uždūotj per nustatytā laīkā

