

NVŠ programa „Judesio kodas“

Amžiaus grupė – 5-8 kl.

Kryptis - Sveika gyvensena

Anotacija – Programa "Judesio kodas" skirta 11-15 metų mokiniams - ugdyti aktyvaus gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines, bendrąsias bei dalykines kompetencijas, panaudojant fizinio aktyvumo veiklas, kaip priemonę tikslui pasiekti. Supažindinti mokinius su fizinio aktyvumo nauda sveikatai, išsiugdyti sveikatai ir fiziniam aktyvumui naudingus gebėjimus, įpročius, nuostatas ir



atsakomybę. Sveikatos ugdymas vykdomas neformaliosios veiklos metu atitiks, tenkins mokinių poreikius, mokiniai įgis daugiau sveikos gyvensenos įgūdžių, kurie taps kasdieniais įpročiais, mažės sergamumas, keisis požiūris į sveiką gyvenseną ir sveikata. Gerės vaikų mitybos įpročiai. Praktinių užsiėmimų metu mokiniai išmoks įvertinti savo jėgas ir kryptingai sieks tikslų. Mokiniai bus supažindinami su skirtingų sporto šakų taisyklėmis bei technikomis, sportiniais žaidimais bei kitomis sveikos gyvensenos praktikomis. Mokiniais bus suteikiama galimybė išbandyti naujausius inovatyvius aktyvaus laisvalaikio ir sveikatos stiprinimo būdus: Xbox one ir Kinect konsoles, virtualios realybės akinius, interaktyvią žaidimų aikštelę "ISportsWall", interaktyvius kubus „iMO-LEARN“.

Ugdymosi rezultatai: kiekvienas ugdytinis analizuos sveikos mitybos principus ir taisykles, jų poveikį sveikatai, analizuos higienos ir aplinkos įtaką sveikatai ir gyvenimo kokybei. Mokiniai daugiau judės bei mankštinsis, tobulins fizinius gebėjimus bei įgūdžius, didins fizinį pajėgumą.