

PLANAS

TEMA: Pėsčiųjų žygis „Žiemos linksmybės“.

VIETA: Panevėžio miesto Kultūros ir poilsio parkas.

DATA: 2023-02-22

LAIKAS: 10.00 - 12.00 val.

ORGANIZATORĖS: IU/PU mokytojos Aušrinė Kuncevičienė, Rasa Stulpinienė.

DALYVIAI: Panevėžio lopšelio-darželio „Žibutė“ PU „Meškiukų“, IU „Smagučių“ grupių vaikai, PU ir IU mokytojai, mokytojų padėjėjai, direktorė, direktorės pavaduotoja ugdymui.

TIKSLAS: stiprins sveikatą ir lavins ištvermę aktyvios sportinės veiklos metu.

UŽDAVINIAI:

- Susipažins su žingsniamačiu ir žygio metu išmatuos nueitą atstumą žingsniais;
- atliks apšilimo mankštelę;
- srautiniu, grupiniu būdu leis nuo kalniukų;
- ugdysis sveikos gyvensenos įpročius, vaišinsis žolelių arbatą;
- patirs daug džiugių emocijų, susitelks bendrai veiklai.

METODAI IR BŪDAI: pokalbis; mankšta; srautiniu būdu atliekamos fizinės užduotys; arbatos gėrimas, naudojimas žingsniamačiu.

PRIEMONĖS: orientyrai, žingsniamatis, čiuožynės, snieglentės, termosas su arbata.

ŽYGIO APRAŠYMAS:

- I. organizatorių sveikinimo žodis ir žygio pristatymas;
- II. žygis pėsčiomis į parką;
- III. dalyvių apšilimo mankšta;
- IV. sportinės rungtys su čiuožynėmis, snieglentėmis, leidžiantis nuo kalniuko;
- V. grįžimas į darželį;
- VI. žolelių arbatos gėrimas;
- VII. žygio rezultatų paskelbimas (įveikto atstumo žingsniais matavimas).

LAUKIAMY REZULTATAI:

- sužinos atstumą žingsniais iki parko ir atgal, išmatuotą žingsniamačiu;
- išgirs tinkamos apšilimo mankštelės naudą, atliks ją;
- stiprins sveikatą aktyviai judėdami;
- vaišinsis žolelių arbatą;
- patirs džiugių, teigiamų emocijų.