

PATYRIMINIS - PRAKTINIS PROJEKTAS „SPORTUOK VILNIUJE“

„Roges žiemai reikia ruošti vasarą, o mokytis plaukti – ištisus metus“.
Saugus elgesys prie vandens/vandenyje.

PROJEKTO VADOVAS FIZINIO UGDYMO VYR. MOK. S. BABOŠINAS

Vilnius 2023-06-05

Tikslas – ugdyti mokinių norą pažinti Vilniaus naują sportinį Olimpinių Lazdynų baseiną, jo istoriją, praplėsti suvokimą ir savo žinias apie plaukimą, kaip sporto šaką, kaip galima savo vandens žinias ir praktinius įgūdžius taikyti baseino *takelyje*. Skatinti mokinių norą domėtis plaukimu ir jo istorija ir per ją pažinti savo miestą.

Kad kiekvienas mokinsys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, ugdytųsi pilietinę ir tautinę savimone, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui modernioje visuomenėje.

Uždaviniai:

1. Ištirti Vilniaus miesto plaukimo istorija (chronologija).
2. Suteikti vaikams saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens žinių ir praktinių įgūdžių, esant reikalui, ištiesti pagalbos ranką nelaimės išiktam.
3. Mokyti vaikus plaukti, ugdyti plaukimo įgūdžius,
4. Skatinti vaikų fizinį aktyvumą, gerinti fizinį parengimą ir stiprinti sveikatą
5. Organizmo atsparumo aplinkos poveikiui didinimas jį grūdinimas.

Ugdomos kompetencijos: kultūrinė, pažinimo, kūrybiškumo, pilietiškumo, komunikavimo, vertinimo.

Numatomas rezultatas: parengs patyriminių veiklų pristatymą tema: „Roges žiemai reikia ruošti vasarą, o mokytis plaukti – ištisus metus. Saugus elgesys prie vandens/vandenyje fotoalbumą.

SUPLANUOTOS VEIKLOS:

1. Ištirti Vilniaus miesto ir Ž. Augusto progimnazijos plaukimo istorija (chronologija). Susitekimas su legendiniu Lietuvos Olimpiniu čempionu ir pasaulio rekordininku, plaukiku Robertu Žulpa 2023-02-24 d..
2. Išvyka į Vilniaus Olimpinių Lazdynų baseiną. Plaukimo „ABC“. Susipažinimas su vandens savybėmis ir judėjimo dugnu stovint ir gulint ant vandens būdais 2023-03-30 d.
3. Išvyka į Vilniaus Olimpinių Lazdynų baseiną. Specialieji plaukimo būdų mokymo ir tobulinimo pratimai. Mokomės plaukti krauliu 2023-04-26 d..
4. Išvyka į Vilniaus Olimpinių Lazdynų baseiną. Specialieji plaukimo būdų mokymo ir tobulinimo pratimai. Mokomės plaukti nugara 2023-05-23 d.
5. Projektinio darbo pristatymas 2023-06-05 d.



MŪŠŪ MOKYKLOS RINKTINĒS PLAUKIMO PASIEKIMAI 2013 M.



MŪŠU MOKYKLOS RINKTINĒS PLAUKIMO PASIEKIMAI 2014 M.

Kotryna Teterevkova – 2002 metais gimusi Lietuvos plaukikė, išaugusi Vilniuje, o 2018 metais tapusi Europos jaunimo čempione 100 metrų krūtine distancijoje.



Kotryna Teterevkova

50 m krūtine

1.	Rūta TRANAITĖ	1999	P. Vileišio progimnazija	36.29	24
2.	Gabija Kotryna VINCLOVAITĖ	1999	M. Mažvydo progimnazija	37.07	21
3.	Kotryna TETEREVKOVA	2002	Ž. Augusto pagrindinė	38.76	19
4.	Armina ARMONAITĖ	2000	Taikos progimnazija	39.84	17
5.	Saulė ANDRIULYTĖ	1999	Ažuolyno progimnazija	40.30	16
6.	Ksenija TRETJAKOVA	2001	A. Puškino vidurinė	40.76	15
7.	Deimantė BRUZGYTĖ	2000	M. Mažvydo progimnazija	42.54	14
8.	Evita PETKEVIČIŪTĖ	2001	Ažuolyno progimnazija	43.13	13
9.	Samanta LAIBINYTĖ	2001	A. Vienuolio pagrindinė	44.07	12
10.	Valerija LENKOVSKAJA	1999	Santaros vidurinė	44.32	11
11.	Dovydė RAIZGYTĖ	2001	Salininkų gimnazija	44.40	10
12.	Greta Anna SAMOILOVA	2001	Ažuolyno progimnazija	44.45	9
13.	Mažena ŽUKOVSKA	2001	J. Pauliaus II progimnazija	45.23	8
	Aleksandra KOTLIAR	1999	L. Karsavino vidurinė	45.23	8
15.	Eglė ČIPKUTĖ	2002	Žvėryno gimnazija	45.30	6
16.	Rūta STANISLOVAITYTĖ	2000	J. Basanavičiaus progimnazija	46.32	5
17.	Katarina STEFANOVIČ	1999	S. Kovalevskajos vidurinė	46.70	4
18.	Svetlana KOŽANOVA	2000	L. Karsavino vidurinė	48.76	3
19.	Erika BALKYTĖ	2002	Ž. Augusto pagrindinė	49.32	2
20.	Beata RUDYTĖ	2001	J. Basanavičiaus progimnazija	51.28	1
21.	Gintarė JAGMINAITĖ	2004	S. Daukanto progimnazija	51.73	
22.	Justė NAMIEJŪNAITĖ	2001	Ž. Augusto pagrindinė	52.13	
23.	Gabija RAČAITĖ	1999	P. Vileišio progimnazija	52.17	
24.	Evita ŽALAGAITĖ	2001	Ž. Augusto pagrindinė	52.42	
25.	Julija LOCHMATOVA	1999	Centro vidurinė	53.67	
26.	Kamila RADKEVIČ	2002	A. Puškino vidurinė	54.58	
27.	Odeta LUNAITĖ	2004	S. Daukanto progimnazija	56.26	
28.	Kornelija MACKEVIČ	2001	J. Pauliaus II progimnazija	57.63	
29.	Gabija MUSTEIKYTĖ	2002	Ž. Augusto pagrindinė	1:07.98	
30.	Valerija BELOUSOVA	2003	Santaros vidurinė	1:12.26	

Pilnas vardas	Kotryna Teterevkova
Gimė	2002 m. sausio 23 d. (21 metal)
	Vilnius, Lietuva
Ūgis	171 cm
Atstovauja (-avo)	Lietuva
Treneriai	Michailas Romanovskis
Klubas	Sostinės SC
Krūtine (50 m)	
50 m	30.82
100 m	1:06.35
200 m	2:22.88 (NR)
Kompleksinis (50 m)	
200 m	2:20.66
400 m	4:58.04 (NR)

Medaliai	
Atstovaujant: Lietuva	
Moteryų plaukimas	
Europos čempionatas	
Bronza	2022 Roma 200 m krūtine
Jaunimo olimpinės žaidynės	
Sidabras	2018 Buenos Airės 200 m krūtine
Bronza	2018 Buenos Airės 100 m krūtine
Europos jaunimo čempionatas	
Auksas	2018 Helsinkis 100 m krūtine
Sidabras	2019 Kazanė 50 m krūtine
Bronza	2018 Helsinkis 200 m krūtine

DABAR LIETUVA TURI DAR VIENĄ AUKSINĘ ŽUVELĘ – EUROPOS ČEMPIONATO BRONZOS MEDALININKĘ KOTRYNĄ TETEREVKOVĄ, BUVUSIA MŪSŲ MOKYKLOS MOKINĖ.



IŠVYKA Į VILNIAUS OLIMPINĮ LAZDYNU BASEINĄ 2023-03-30 D.

PLAUKIMO „ABC“.

1. PLAUKIKO PRAMANKŠTA SAUSUMOJE
2. SUSIPAŽINIMAS SU VANDENS SAVYBĖMIS IR JUDĖJIMO DUGNU STOVINT IR GULINT ANT VANDENS BŪDAIS;
3. PASINĖRIMAS PO VANDENIU IR ATSIMERKIMAS JAME;
4. PLŪDUMAS (IŠKYLIMAS Į VANDENS PAVIRŠIŲ IR GULĖJIMAS ANT VANDENS);
5. IŠKVĖPIMO Į VANDENĮ MOKYMASIS;
6. SLINKIMAI VANDENS PAVIRŠIUMI.





PLAUKIKO PRAMANKŠTA SAUSUMOJE



SUSIPAŽINIMAS SU VANDENS SAVYBĖMIS IR JUDĖJIMO DUGNU STOVINT IR GULINT ANT VANDENS BŪDAIS



SPECIALIEJI PLAUKIMO BŪDŲ MOKYMO IR TOBULINIMO PRATIMAI. MOKOMĖS PLAUKTI KRAULIU SAUSUMOJE.



MOKOMĒS PLAUKTI NUGARA KLASIKINIŲ BŪDU.



Jėgos atsispaudimai nuo
bortelio, keldami 1/3 savo
svorio.





Žaidimas "BOMBA" stovint ant žemesnio bortelio.



Žaidimas "BOMBA-DOMINO" per nugarą nuo aukštesnio bortelio.

Projekte dalyvaujančių mokinių sąrašas:

Eil. Nr. Klasė Mokinio pavardė, vardas

1. 7e Andrikonis Deividas
2. 7e Bagdonas Mykolas Lukas
3. 7e Džiavečka Mantas
4. 7e Kazlauskas Benediktas
5. 7e Krukovski Simon
6. 7e Kščėnavičius Matas
7. 7e Kunigėnas Dominykas
8. 7e Lukošėvičius Mantas
9. 7e Muraška Karolis
10. 7e Pundys Dovydas
11. 7e Setkauskas Titas
12. 7e Skeirys Kajus
13. 7e Tupko Armandas

PROJEKTINĮ DARBĄ PARENGĖ IR ATLIKO 7E KLASĖS BERNIUKAI.

NUOTRAUKŲ AUTORIAI MANTAS DŽIAVEČKA IR FIZINIO UGDYMO VYR. MOK. S. BABOŠINAS

PROJEKTO VADOVAS FIZINIO UGDYMO VYR. MOK. S. BABOŠINAS

2023-06-05

