

Projektų, finansuojamų Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, konkursų organizavimo ir šių projektų finansavimo sutarčių sudarymo ir vykdymo tvarkos aprašo
11 priedas

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	Aktyvumo banga
Projekto vykdytojas	Kūno kultūros mokytojų asociacija „Klaipėdos sportas“ (partneris – Klaipėdos universitetas)
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	7 mėnesiai (2019-09-10/2020-04-10)
Fondo lėšomis finansuojama suma	37000 eurų
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma	1850 eurų
Projekto santrauka:	<p>Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis finansuojamą prevencinį projektą „Aktyvumo banga“ įgyvendina Kūno kultūros mokytojų asociacija „Klaipėdos sportas“ (partneris – Klaipėdos universitetas). Projektas, kurio trukmė 7 mėnesiai, bus vykdomas Vakarų Lietuvos regione. Jame dalyvaus 5–6 klasių mažesnio fizinio pajėgumo ir silpnesnės sveikatos mokiniai. Projektu siekiama taikant inovatyvias fizinio aktyvumo skatinimo priemones, ugdyti vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo klausimus, lavinti savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius. Šiam tikslui pasiekti numatyta atliekant objektyvų (naudojant Polar team sistemą) mokinių fizinio aktyvumo matavimą mokyti projekto dalyvius nusistatyti bei įsivertinti fizinį aktyvumą bei pritaikant fizinio aktyvumo dienoraščiuose pateiktą informaciją motyvuoti mokinius aktyviam laisvalaikui. Taip pat numatoma sudaryti sąlygas vaikams dalyvauti įvairiose nuotaikingose fizinio aktyvumo veiklose, kurios turi įtakos intelektualiams ir fiziniams pokyčiams, skatina dirbti komandoje bei plėtoja problemų sprendimo individualiai ir grupėje gebėjimus. Įgyvendinant „Edukacinis fizinio aktyvumo meniu“ veiklas bus siekiama neformaliojo fizinio ugdymo užsiėmimų metu supažindinti mokinius su kuo įvairesnėmis fizinio aktyvumo veiklomis. Renginio „Pajūrio takeliais“ metu vaikai bus supažindinami su orientavimosi sportu, kuri yra puiki priemonė fizinio aktyvumo didinimui bei darbo komandoje bei problemų sprendimo individualiai ir grupėje gebėjimams ugdyti. Vykdamas judriosios savaitės veiklas vyresnių klasių mokiniai kartu su kūno kultūros mokytojais ilgųjų pertraukų metu organizuos įvairius judriuosius žaidimus, sportinius konkursus, judriąsias užduotis 5 – 6 klasių mokiniams. Projekto pabaigoje bus atliekama projekto dalyvių apklausa raštu bei žodžiu.</p>

	Siekiant sklandžios projekto eigos, projekto metu numatyta organizuoti tris seminarus: projekto pradžioje, viduryje ir pabaigoje. Pradžioje dalyvių instruktavimas, supažindinimas su projekto eiga. Antrajame - įgyvendinamų veiklų efektyvumo aptartis. Baigiamajame, trečiame seminare, didelis dėmesys bus skiriamas pedagogų, kurie padėjo įgyvendinti projekto veiklas, nuomonių bei pastebėjimų apžvalgai. Bus organizuojamas interviu su pedagogais bei grupinė diskusija.
Projekto tikslas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taikant inovatyvias fizinio aktyvumo skatinimo priemones, ugdyti vaikų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo klausimus, lavinti savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius. 2. Sudaryti sąlygas vaikams dalyvauti įvairiose nuotaikingose fizinio aktyvumo veiklose, kurios turi įtakos intelektiniams ir fiziniams pokyčiams, skatina dirbti komandoje bei plėtoja problemų sprendimo individualiai ir grupėje gebėjimus.
Tikslinės grupės	150 mokinių: 7 Vakarų Lietuvos regiono bendrojo ugdymo mokyklų 5–6 klasių mažesnio fizinio pajėgumo ir silpnesnės sveikatos mokiniai.
Numatomos vykdyti veiklos	Fizinio aktyvumo dienoraščių parengimas ir leidyba; supažindinimas su fizinio aktyvumo dienoraščių pildymu; judrioji savaitė; objektyvus (naudojant pulsomačius) mokinių fizinio aktyvumo matavimas; neformalus fizinis ugdymas; edukacinis fizinio aktyvumo menas; renginys „Pajūrio takeliais“; anketinė apklausa; seminarai.
Projekto įgyvendinimo rezultatų vertinimas (kaip numatoma vertinti įvykdytų veiklų efektyvumą)	<p><i>Fizinio aktyvumo dienoraštis.</i> Kiekvienas projekto dalyvis gaus fizinio aktyvumo dienoraštį (aut. prof. dr. A. Šarkauskienė), kuriame registruos ir įsivertins savo fizinį aktyvumą. Taigi dienoraštyje atsispindės fizinio aktyvumo parametrai ir jų pokyčiai. Dienoraštyje taip pat numatyta refleksija: vaikai turės parašyti atsiliepimą apie projektą „Aktyvumo banga“.</p> <p><i>Pulsometrija (Širdies susitraukimo dažnio matavimas).</i> Fizinio aktyvumo matavimas naudojant pulsomačius yra objektyvus fizinio aktyvumo apimtį ir intensyvumą matavimo būdas. Pulsomačiai gali būti užprogramuoti taip, kad įrašintų ir kauptų informaciją tam tikrą laiko intervalą (60s, 5s), pateikdami tikslų fizinės veiklos intensyvumo aprašymą. Informacija gali būti perkelta į kompiuterį ir apdorota. Projekto vykdytojai naudos turimus pulsomačius Polar M400, kurių duomenys yra tikslūs ir patikimi. Šie pulsomačiai yra naudojami atliekant mokslinius tyrimus. Kartu su pulsomačiais naudojant širdies ritmo registravimo sistemą "Polar team" vaikai matys savo rezultatus ir galės juos palyginti su kartu sportuojančių draugų rezultatais. Tai juos motyvuos būti fiziškai aktyvesniais.</p> <p><i>Neformalus fizinis ugdymas.</i> Neformaliojo vaikų švietimo koncepcijoje (2012) pažymima, kad bendrąjį ugdymą teikiančiose mokyklose visiems mokiniams sudarytos galimybės 2 valandas per savaitę dalyvauti neformaliojo ugdymo veiklose, finansuojamose <i>Mokinio krepšelio lėšomis</i>. Pedagogai rengia neformaliojo ugdymo programas, kurias tvirtina mokyklų direktoriai. Projekte dalyvaujančių bendrojo ugdymo mokyklų pedagogai parengs programas, kurios derės su projekto tikslu, uždaviniais bei numatytomis veiklomis. Organizuojant fizinio aktyvumo pratybas mokytojai bus skatinami domėtis gerąja užsienio patirtimi ir ją pritaikyti neformaliajame fiziniame ugdyme. Pedagoginės praktikos metu pedagogams talkins Kūno kultūros ir sporto pedagogikos studijų programos studentai.</p> <p>5–6 klasių mokinių fizinio aktyvumo pratybos (neformalusis ugdymas mokykloje) bus vykdomos kiekvieną mėnesį. Pratybų dažnis – 3 kartai per mėnesį (išskyrus atostogų metu 2 kartai), vieno užsiėmimo trukmė – 2 val. Veiklos bus</p>

išdėstytos taip, kad kiekvieną savaitę vyktų fizinio aktyvumo pratybos arba renginys. Taigi, jaunieji paaugliai pastoviai kiekvieną savaitę įgis kvalifikuotų fizinio aktyvumo žinių ir plėtos gebėjimus, formuosis fizinio aktyvumo nuostatas. Ilgalaikis ir nuoseklus darbas ypatingai reikšmingas, nes epizodinės veiklos dažniausia turi tik trumpalaikį poveikį.

Anketinė apklausa. Siekiant gauti grįžtamąjį ryšį apie projekte vykdytas veiklas, tyrimui pasirinktas anketinės apklausos metodas, kaip vienas iš labiausiai paplitusių patikimų ir nesudėtingų tyrimo būdų. Anketą parengs Klaipėdos universiteto mokslininkai, kurie turi pakankamai patirties kuriant panašaus pobūdžio anketas. Rengiant anketą bus siekiama pateikti klausimus, kurie padėtų surinkti reikalingą informaciją apie projekto tikslo ir uždavinių įgyvendinimą. Mokiniai permąstys kokius gebėjimus įgijo projekto metu ir nusistatys sau artimiausius tikslus. Projekto vykdytojai gaus grįžtamąjį ryšį apie projekte vykdytų veiklų efektyvumą. Tai bus reikšminga informacija rengiant kitus projektus. Apklausa vyks projekto pabaigoje – 2020 m. kovo - balandžio mėn. Anketos bus išdalintos visiems projekte dalyvavusiems 5–6 kasių mokiniams. Klausimyno instrukcijoje mokiniai bus supažindinami su tyrimo tikslu, paaiškinama klausimyno pildymo tvarka, informuojama apie atliekamo tyrimo anonimiškumą. Sudarant klausimyną bus atsižvelgta ne tik į jos turinį, bet ir į kompoziciją t.y. siekiama, kad ji leistų ne tik surinkti reikiamą informaciją, bet ir būtų aiški ir patogi pildyti. Gauti anketinės apklausos rezultatai taikant matematinės statistikos metodus bus apdoroti. Bus parengtos išvados, kurios bus pristatytos baigiamajame seminare 2020 m. birželio mėnesį.

Renginys „Pajūrio takeliais“. Projekto pabaigoje (2020 kovo – balandžio mėn.) planuojamas renginys „Pajūrio takeliais“. Renginyje vaikai susipažins su orientavimosi sporto šaka, kuri yra puiki priemonė vaikų fizinio aktyvumo didinimui. Vaikai dėvės pulsomačius, kurie fiksuos fizinio aktyvumo trukmę bei intensyvumą. Taigi objektyviai bus nustatomas vaikų aktyvumas ir šiuos duomenis turėsime galimybę palyginti su vaikų aktyvumo parametrais kitų fizinio aktyvumo veiklų metu. Orientavimosi sportas teikia įvairiapusišką naudą: šis sportas vysto gebėjimą orientuotis vietovėse, kas tam tikrais atvejais, gali būti netgi gyvybės-mirties klausimas; gerina fizinį pajėgumą; mažina riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, ugdo pasitikėjimą savimi ir kt. Tikimasi, kad vaikai pamėgs šią sporto šaką ir ateityje praktikuos.

Seminarai. Siekiant sklandžios projekto eigos, projekto metu numatyta organizuoti tris seminarus: projekto pradžioje, viduryje ir pabaigoje. Pradžioje dalyvių instruktavimas, supažindinimas su projekto eiga. Antrajame - įgyvendinamų veiklų efektyvumo aptartis. Baigiamajame, trečiame seminare, didelis dėmesys bus skiriamas pedagogų, kurie viso projekto metu dirbo su mokiniais ir juos stebėjo, nuomonių bei pastebėjimų apžvalgai. Bus organizuojamas interviu su pedagogais bei grupinė diskusija.

Santrauką parengęs asmuo

Asta Šarkauskienė

(vardas, pavardė)

(parašas)

Projekto vadovas

Asta Šarkauskienė

(vardas, pavardė)

(parašas)