



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Mokytojų Nuotolinio mokymo patirtis Covid-19 pandemijos metu

Kauno „Varpo“ gimnazijos fizinio ugdymo mokytoja Audra Vilūnienė

**Nuotolinio mokymo patirtis dirbant Microsoft TEAMS platformoje
Šiaulių r. Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazijos mokytojas ekspertas Juozas Savickas**

2020 m. rugsėjo 3 d.

Vilnius

Virtualios mokymosi aplinkos



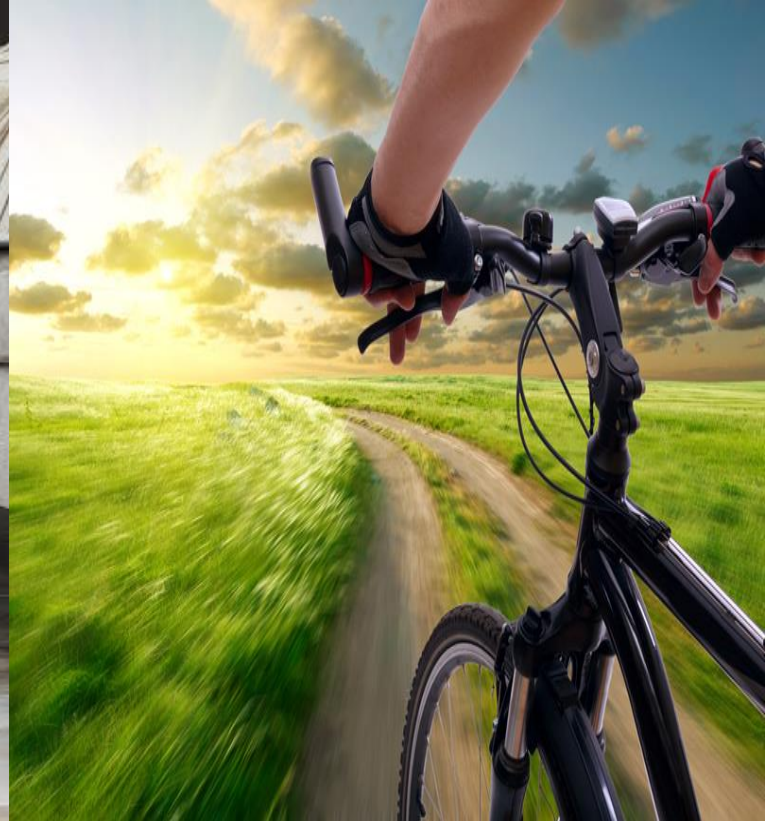
Pamokų tvarkaraštis

- Pamokų tvarkaraštis nesikeitė;
- Pamokos vyko pagal naują pamokų tvarkaraštį.

Pamokų vykdymo būdai

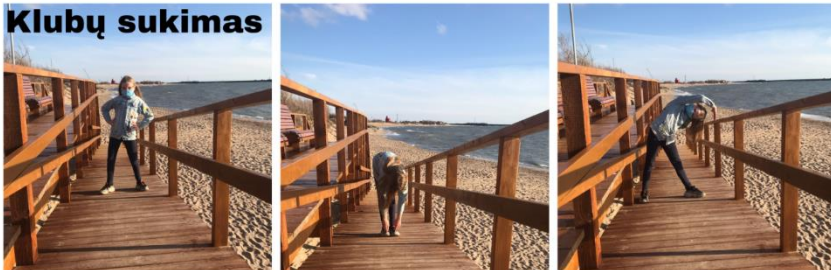
- Sinchroninis;
- Asinchroninis;
- Mišrus (pvz.: 50% vyko sinchroniniu būdu, 50% - asinchroniniu).

Pamokų aplinka

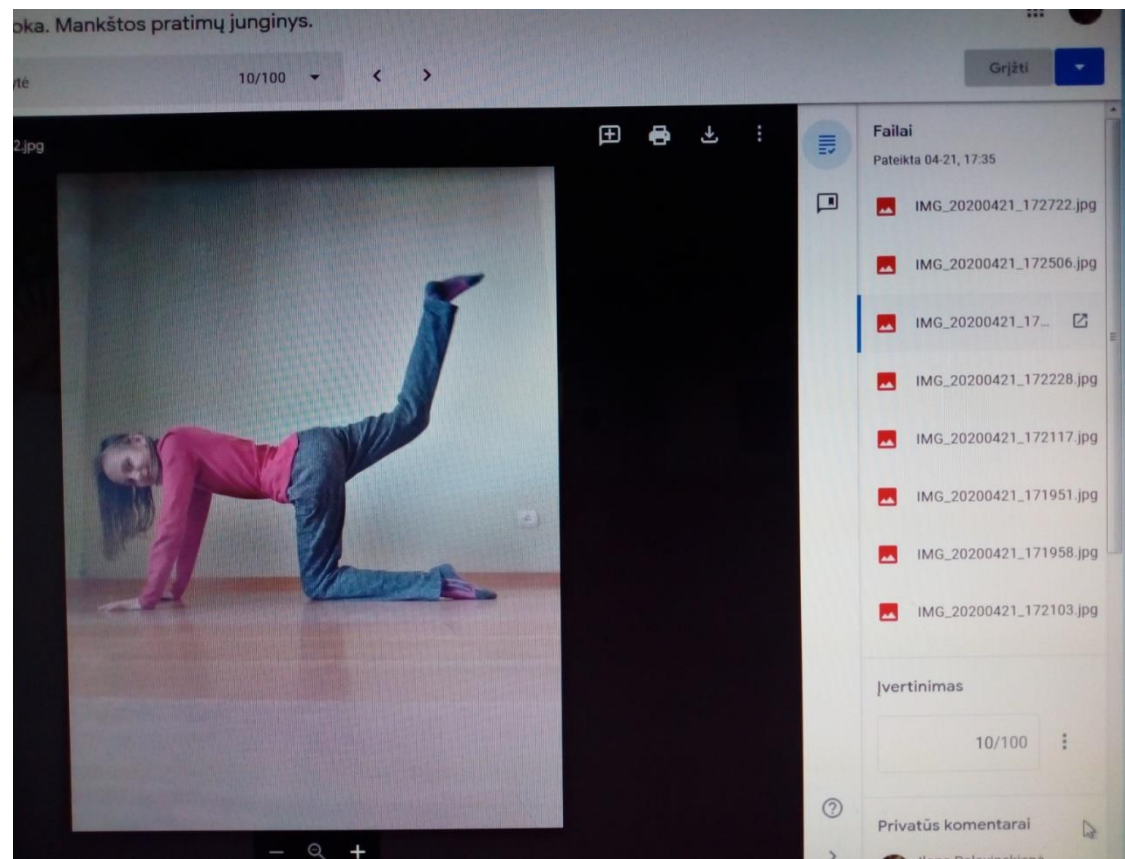


Teorinės ir praktinės veiklos

Klubų sukimas



Šuoliukai



Fizinio aktyvumo kalendoriai

SAVAITINIS FIZINIO AKTYVUMO PLANAS

Diena	Laikas	Fizinė veikla	Vidutinio ar didelio intensyvumo?	Didina jėgą (J), lankstumą (L), aerobinę ištvermę (I)
PIRMADIENIS				
ANTRADIENIS				
TREČIADIENIS				
KETVIRTADIENIS				
PENKTADIENIS				
ŠEŠTADIENIS				
SEKMADIENIS				

Aptark šį planą namie!
Tavo tėvai ar globėjai gali paprašyti, jei šiek tiek pakeisti.



Diena	Užsiėmimas/veikla	Patimai	Minutės	Žingsniai per dieną	Pastabos/pastebėjimai
1 diena	Mankšta ir gimnastika namuose	juvėnė patimai	80 min	1050	Pasvečiau, patiko mankšta!
2 diena	Mankšta	juvėnė patimai	20 min	992	Buvo lengva.
3 diena	Mankšta ir gimnastika namuose	juvėnė patimai	80 min	1203	Pasvečiau, gerai jaučiuosi, tikėsiu.
4 diena	Mankšta	juvėnė patimai	20 min	1330	Buvo sunkoka, labai patiko.
5 diena	Mankšta	juvėnė patimai	20 min	923	Manai sunkiau.
6 diena	Mankšta	juvėnė patimai	20 min	1520	Puiku sunku.
7 diena	Mankšta	juvėnė patimai	20 min	1235	Pasvečiau, labai patiko mankšta.

BINGO

1. UŽBRAUK UŽDUOTIES LAUKELĮ. KUOMET JĄ ATLIKSI
2. GALI RINKTIS UŽDUOĮ KELIAUJANT VISOMIS KRYPTIMIS
3. BINGO LAUKELIS TAU LEIDŽIA RINKTIS BET KURIĄ UŽDUOĮ!
4. YRA 5 SKIRTINGOS SPALVOS, KUOMET UŽBRAUKSI VISAS SPALVAS, SUŠUK BINGO!

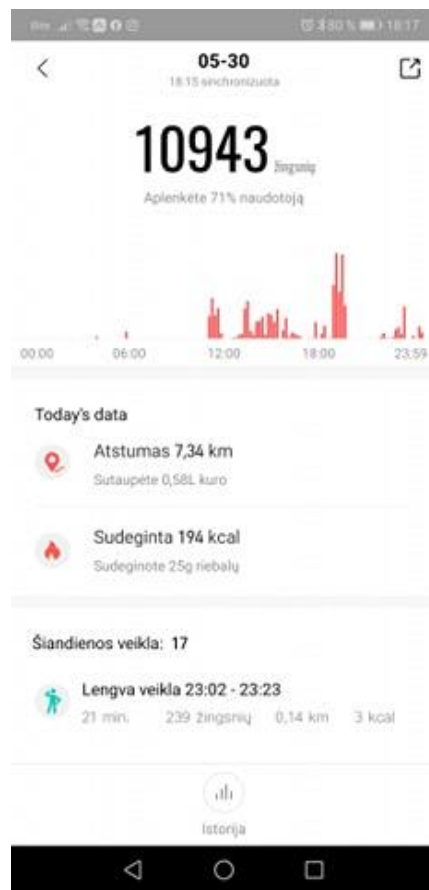


SUKURK ESTAFETĘ	PAŽAISK FUTBOLĄ	PAŠOKINĖK, KELIANT RANKAS IR KOJAS Į ŠONUS 2 MIN.	SUKURK PASAKĄ	NUPLAUK AUTOMOBILIO LANGUS
ŽAISK KAMBARIO TINKLINĮ SU BALIONU SĖDINT	PASKAITYK KNYGĄ	PADARYK AŽUOLO MANKŠTĄ	PASIMĖTYK KAMUOLIŲ SU TĖVAIS	IŠEIK PASIVAİKŠČIOTI
BALANSUOK SU 3 DAIKTAIS 3 SKIRTINGOMIS KŪNO VIETOMIS	PAGAMINK PAUKŠČIAM S LESYKLĖLĘ	BINGO	EIK Į VABALŲ MEDŽIOKLĘ LAUKE	LIPK AUKŠYN IR ŽĖMYN LAIPTAIS 10 MIN.
MESK IR GAUDYK KAMUOLĮ Į SIENĄ 2 MIN.	IŠLAIKYK KUO DAUGIAU BALIONŲ ORE VIENU METU	PASIVAŽINĖK DVIRAČIU AR PASPIRTUKU	DARYK STEPO ŽINGSNIUS 1 MIN.	PASPORTUOK OLIMPINĘ SPORTO ŠAKĄ
NUOBODŽIAUK 2 MIN.	IŠLANKSTYK ORIGAMI FIGŪRĄ	SUSPROGDINK BALIONĄ SU BET KURIA KŪNO VIETA	PADARYK 10 ATSILENKIMŲ	PADARYK „LENTĄ“ 20 SEK.

PRADEDAM ↓

1. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT KAIRĖS KOJOS	2. PADARYK 10 PRITŪPIMŲ	3. VAIKŠČIOK ATSIŪPĖS, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 10	4. PADARYK 5 ATSISPAUDIMUS	5. STOVĖDAMAS LENKIS, KAD PASIEKTUM KOJŲ PIRŠTUS (3 KARTUS)
20. ATSIŠĖK, UŽSIMERK IR SUSKAIČIUOK IKI 20	<p>Pajudėti juk naudinga</p> <p>Nuotaikos tuomet - nestinga!</p> <p>Tad ridenki Tu kauliuką</p> <p>Ir apeiki šį ratuką!</p>			6. SUŠOK ANČIUKŲ ŠOKĮ
19. ATSIGULK ANT NUGAROS, IŠKELK KOJAS IR PALAIKYK, KOL SKAIČIUOSI IKI 5				7. PADARYK 8 ATSILENKIMUS
18. PADARYK 20 ŠUOLIUKŲ				8. PAŠOKINĖK KAIP VARLYTĖ (5 KARTUS)
17. SUK LIEMENĮ, KOL SUSKAIČIUOSI IKI 15				9. PAŠOKINĖK 10 KARTŲ ANT DEŠINĖS KOJOS
16. ATSIŠĖK IŠTIESTOMIS KOJOMIS IR STENKIS PASIEKTI KOJŲ PIRŠTUS (5 KARTUS)				10. NŪEIK ATSIGERTI VANDENS DĖDAMAS PĖDĄ UŽ PĖDOS
15. ATSIŪPK, ATSIŠTOK, SUPLOK RANKOMIS (PAKARTOK TAI 10 KARTŲ)	14. IŠKELK NORIMĄ ŽAISLĄ VIRŠ GALVOS 15 KARTŲ	13. VAIKŠČIOK AUKŠTAI KELDAMAS KOJAS (LYG GANDRAS) (15 KARTŲ)	12. PAŠOKINĖK PER JSIVAIZDUOJAMĄ ŠOKDYNĘ (10 KARTŲ)	11. PADARYK 3 KŪLVERSČIUS

Išmaniosios programėlės



Iššūkių



NEOLIFE



IŠŠŪKIS

1d - 20 sek. **10d** - 60 sek. **18d** - poilsis **25d** - 210 sek.
2d - 20 sek. **11d** - 60 sek. **19d** - 150 sek. **26d** - 210 sek.
3d - 30 sek. **12d** - poilsis **20d** - 150 sek. **27d** - 240 sek.
4d - 30 sek. **13d** - 90 sek. **21d** - 150 sek. **28d** - 240 sek.
5d - 40 sek. **14d** - 90 sek. **22d** - 180 sek. **29d** - poilsis
6d - poilsis **15d** - 90 sek. **23d** - 180 sek. **30d** - 270sek.
7d - 45 sek. **16d** - 120 sek. **24d** - poilsis
8d - 45 sek. **17d** - 120 sek.
9d - 45 sek.

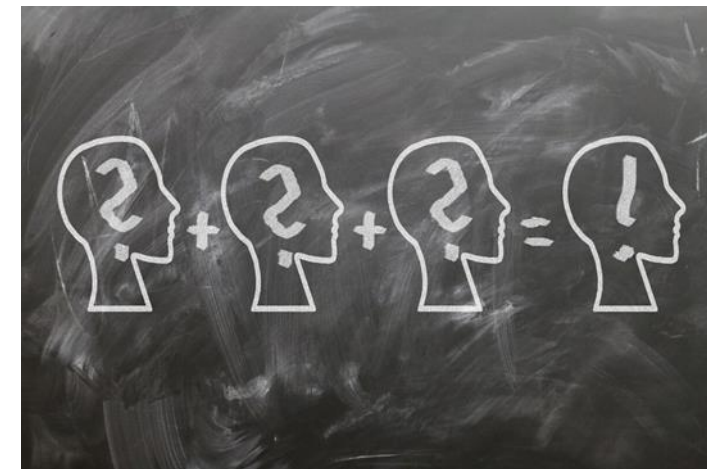


30 Day Squat Challenge

Day 1	50 squats
Day 2	55 squats
Day 3	60 squats
Day 4	Rest
Day 5	70 squats
Day 6	75 squats
Day 7	80 squats
Day 8	Rest
Day 9	100 squats
Day 10	105 squats
Day 11	110 squats
Day 12	Rest
Day 13	130 squats
Day 14	135 squats
Day 15	140 squats

Day 16	Rest
Day 17	150 squats
Day 18	155 squats
Day 19	160 squats
Day 20	Rest
Day 21	180 squats
Day 22	185 squats
Day 23	190 squats
Day 24	Rest
Day 25	220 squats
Day 26	225 squats
Day 27	230 squats
Day 28	Rest
Day 29	240 squats
Day 30	250 squats

Pasirengimas naujiems mokslo metams



Lygtis su daug nežinomųjų ...

Grupių sukūrimas

The screenshot displays the Microsoft Teams interface for a group named 'Komandos'. The top navigation bar includes a search field with the text 'ieškoti arba įvesti komandą' and a user profile icon. The left sidebar contains navigation icons for 'Veikla', 'Pokalbis', 'Komandos', 'Užduotys', 'Kalendorius', 'Skambučiai', 'Failai', 'Programos', and 'Žinynas'. The main area shows a grid of 16 team cards, each with a unique icon and name. The teams are arranged in three rows: the first row has five teams, the second row has five teams, and the third row has four teams. Each team card includes a three-dot menu icon in the top right corner.

Icon	Team Name
M	Mokytojai_Teams
Mt	Menų, technologijų ir fizinio ugdymo metodinė grupė
Soccer ball	IGA klasė_fizinis_vaikiniai
Soccer ball	IGB klasė_fizinis_vaikiniai
Soccer ball	IGC klasė_fizinis
Soccer ball	IGD klasė_fizinis_vaikiniai
Sneaker	IIGD klasė_fizinis
Blue block	IIIG_fizinis_1 grupė
Blue block	IIIG_fizinis_2 grupė
Blue block	IIIG_fizinis_3 grupė
Sneaker	IVG_fizinis_1 grupė
Sneaker	IVG_fizinis_2 grupė
Sneaker	IVG_fizinis_3 grupė
Track	Neformalusis ugdymas_lengvoji atletika

Informacijos išsiuntimas mokiniams

The screenshot shows a Microsoft Teams chat interface. On the left is a navigation pane with icons for 'Veikla', 'Pokalbis', 'Komandos', 'Užduotys', 'Kalendorius', 'Skambučiai', 'Failai', 'Programos', and 'Žinynas'. The main chat area shows a conversation in a channel named 'Bendrasis' within the 'IIIIG_fizinis_1 grupė'. The chat history includes:

- A system message: 'Juozas Savickas į komandą įtraukė Žalys Osvaldas ir dar 15 žm.'
- A system message: 'Juozas Savickas komandos pavadinimą iš IIIIG_fizinis_I_grupė pakeitė į IIIIG_fizinis_1 grupė.'
- A system message: 'Juozas Savickas pakeitė komandos aprašą.'
- A message from Juozas Savickas (03-24 15:03): 'IIIIG_fizinis_1 grupė Laba diena. Kurį laiką bendrausime čia 😊 Noriu žinoti, kiek yra jūsų čia prisijungusių, todėl, kai perskaitysite šį įrašą, paspauskite nykštukus. Parengsiu pratimų kompleksus, internetines nuorodas ir sukelsiu į TEAMS aplinką iki pirmadienio (kovo 30 dienos). Jei pateikta medžiaga netiks, galite atlikti savo pratimus ar pagal galimybę pasirinkti kitas judėjimo formas. Jums per savaitę privalomi du užsiėmimai po 30 min. Bet jei atliksite ir daugiau, per daug tikrai nebus 😊 Atsiskaitymui padarysiu lentelę, į kurią turėsite surašyti konkrečias savo atliktas veiklas, kiek užtrukote laiko bei nurodyti atlikimo datą. Jei turėsite kokių klausimų – rašykite. Negalintys atlikti fizinės veiklos turės atsiskaityti iš teorinių testų. Būkite sveiki.' Below the message is a link 'Rodyti mažiau' and a reply button '← Atsakyti'.
- A date separator: '2020 m. kovo 26 d.'
- A system message: 'Juozas Savickas sukūrė kanalą 12 pratimų kompleksas.'
- A message from Juozas Savickas (03-26 15:27) containing a file attachment: '12 pratimų.pdf'. Below the attachment is a reply button '← Atsakyti'.

At the bottom of the chat window is a text input field with the placeholder 'Pradėkite naują pokalbį. Norėdami ką nors paminėti įveskite @.' and a rich text toolbar with icons for text, link, emoji, video, voice, screen share, and more options.

Refleksijos lentelė

The screenshot shows a Microsoft Teams chat interface. On the left, a sidebar contains navigation icons for 'Veikla', 'Pokalbis', 'Komandos', 'Užduotys', 'Kalendorius', 'Skambučiai', 'Failai', 'Programos', and 'Žinynas'. The main chat area is titled 'Bendrasis' and shows a message from 'Juozas Savickas' at 'Vakar 09:16'. The message content is as follows:

UŽDUOTIS

SVARBU!
Refleksijos lentelės pildymas ir įkėlimas
 IIIG_fizinis_1 grupė Užpildytą refleksijos lentelę visi turite įkelti iki balandžio 28 dienos 17.00 val. Lentelę reikia pridėti po užduotimi (+Add work). Kitur nežiūrėsiu ir mažinsiu taškus. Pildykite tik mano atsiųstą lentelę, savų nekurkite. Lentelę įkeliau prie **UŽDUOČIŲ. SĖKMĖS SPORTUOJANT** 😊

Below the message is an 'Assignments' card with the title 'Užduotis' and a due date of 'Apr 28'. At the bottom of the chat, there is a text input field with the prompt 'Pradėkite naują pokalbį. Norėdami ką nors paminėti įveskite @.' and a set of icons for actions like reply, mention, and share.

Medžiaga aplankuose - kaip bibliotekoje

The screenshot shows the Microsoft Teams interface. On the left is a navigation pane with icons for 'Veikla', 'Pokalbis', 'Komandos', 'Užduotys', 'Kalendorius', 'Skambučiai', 'Failai', 'Programos', and 'Žinytas'. The main area shows a channel named 'IIIIG_fizinis_1 grupė' with a sub-channel 'Bendrasis'. The 'Failai' tab is active, displaying a document library titled 'Pamokų medžiaga'. The library contains a table of documents:

Pavadinimas	Modifikuota	Modifikavo
12 pratimų.pdf	kovo 26 d.	Juozas Savickas
ATSISPAUDIMŲ PRATIMŲ KOMPLEKSAS.doc	balandžio 1 d.	Juozas Savickas
KKŽ_atsakymai.pdf	balandžio 1 d.	Juozas Savickas
KKŽ_klausimai.pdf	balandžio 1 d.	Juozas Savickas
VAIZDO MEDŽIAGA PILVO PRESUI.pdf	balandžio 2 d.	Juozas Savickas

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 11:18 on 2020-04-16.

Užduotys. Refleksijos lentelės

leškoti arba įvesti komandą

Veikla
Pokalbis
Komandos
Užduotys
Kalendorius
Skambučiai
Failai
Programos
Žinynas

Visos komandos

IIIIG_fizinis_1 grupė

Bendrasis
Konsultacija 04-03
Konsultacija_04-15

Bendrasis |rašai | failai | Pamokų bloknotas | **Užduotys** |vertinimai +

Upcoming ▾

> Drafts

▼ Assigned (2)

Refleksijos lentelė
Due April 10, 2020 5:00 PM
5/16 turned in
15 reviewed

Užduotis
Due April 28, 2020 5:00 PM
0/16 turned in

> Graded

Create

2020 m. balandžio 16 d., ketvirtadienis
11:19
2020-04-16

leškoti arba įvesti komandą

Visos komandos

Veikla

Pokalbis

Komandos

Užduotys

Kalendorius

Skambučiai

Failai

Programos

Žinynas

IIIIG_fizinis_1 grupė

Bendrasis

Konsultacija 04-03

Konsultacija_04-15

Bendrasis Įrašai Failai Pamokų bloknatas Užduotys Įvertinimai +

Back Edit assignment Student view Export to Excel Return

Refleksijos lentelė

Due April 10, 2020 5:00 PM • Closes April 10, 2020 5:00 PM

To g Search students

	Status	Feedback	/ 50
<input type="checkbox"/>	Returned		0 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		0 ✓
<input type="checkbox"/>	Returned		50 ✓
<input type="checkbox"/> JM	Returned		0 ✓

Refleksijos lentelė ir kaupiamasis vertinimas

leškoti arba įvesti komandą

Refleksijos lentelė...xlsx

Excel Juozas S...

Failas Pagrindinis Įterpimas Duomenys Peržiūra Rodymas Žinynas Ką norite daryti Atidaryti naudojant kompiuterį Komentarai

Calibri 11 Bendra \$ % Salginis formatavimas Formatuoti kaip lentelę Įterpti Naikinti Formatas Rūšiavimas ir filtravimas Rasti ir žymėti

Anuluoti Mainų sritis Šriftas Lygiuotė Skaičius Lentelės Langeliai Redagavimas

J11

Eil. Nr.	Data	Bendra veiklos trukmė (min.)	Veiklos pavadinimas, nuoroda	Trumpas veiklos aprašymas
1.	3/30/2020	40	Atsispaudimai	2x15
			Plank'as	30 sek.
			Tiltelis	2x15
			Pritūpimai	2x20
			Įtūpstai vietoje	2x15
11			Atsilenkimai	2x15
2.	3/31/2020	120	Pasivaikščiojimas po mišką	11703 žingsnių
3.	4/1/2020	30	Bėgimas	30 min. Bėgimas Daugėlių pušyne
4.	4/3/2020	40	Atsispaudimai	2x15
			Plank'as	30 sek.
			Tiltelis	2x15
			Pritūpimai	2x20
			Įtūpstai vietoje	2x15
			Atsilenkimai	2x15
	4/4/2020	120	Pasivaikščiojimas po mišką	13859 žingsnių
	4/5/2020	30	Bėgimas	30 min. Bėgimas Daugėlių pušyne

Pildymo pvz. Lentelė Sheet1

Padėkite tobulinti „Office“

Student Work
Returned April 16, 2020 at 11:10 AM
View History

- Refleksijos lentelė. Visman
- Refleksijos lentelė.xlsx

Feedback

Šaunuolis. Matau, kad daug aktyviai sportuojai. Taip ir toliau.

Points

50 / 50 ✓

Return

11:23
2020-04-16

- Veikla
- Pokalbis
- Komandos
- Užduotys
- Kalendorius
- Skambučiai
- Failai
- Programos
- Žinynas

Visos komandos

IIIG_fizinis_1 grupė

- Bendrasis
- Konsultacija 04-03
- Konsultacija_04-15

Due before Apr 28 Export to Excel

	Užduotis	Refleksijos lentelė
	Apr 28 · 50 points	Apr 10 · 50 points
	Viewed	0
	Viewed	50
	Viewed	50
	Viewed	50
	Viewed	50
		0
		50
	Viewed	0
	Viewed	50
MG Mikolaitis, Gvidas	Viewed	50