

Planeta Ziuuu

Tik ziuuu
ir kūnas juda!





Planetoje Ziuuu yra 10 interaktyvių veiklų, skirtų motorinei energijai išlaisvinti žaidžiant ir atliekant pratimus su muzika, atsižvelgiant į natūralų vaiko poreikį judėti. Pratimai įtraukia ir protą, ir kūną, yra skirti fizinei būklei gerinti ir atsipalaiduoti. Derinant judesius su garsu, gerinama motorinė koordinacija, pusiausvyra, stiprinamas kūno suvokimas ir koreguojama laikysena. Siūlomi fiziniai pratimai lavina greitį ir refleksus, judesių tikslumą, ugdo fizinį pasirengimą ir ištvermę, mankština raumenis. Meditacija ir kvėpavimo pratimai moko atsipalaiduoti, nusiraminti, mažina stresą ir gerina gebėjimą susikaupti.



„Knowla“ programėlės skirtos vaikams nuo 3 metų amžiaus.

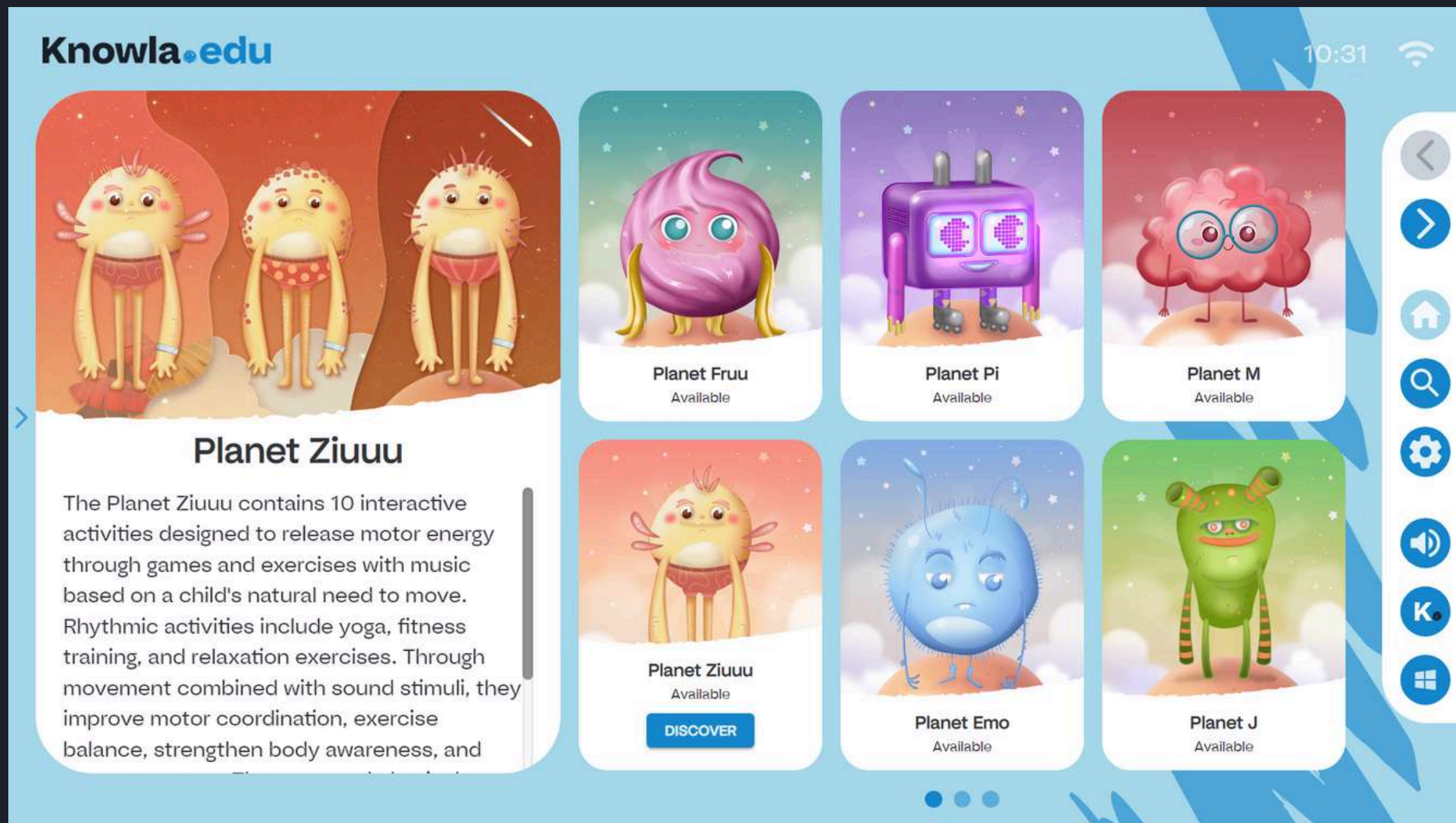
Planetos Ziuuu žaidimų sudėtingumo lygiai:

- 1 lygis: 3–4 metų amžiaus vaikams;
- 2 lygis: 5–6 metų amžiaus vaikams;
- 3 lygis: 7–10 metų amžiaus ir vyresniems vaikams.



Nurodytas naudojimo amžius yra tik orientacinis. Kiekvienas žaidimas ir jo lygis turėtų būti parenkamas atsižvelgiant į mokinio gebėjimus ir specialiuosius ugdymosi poreikius (išlyginamieji uždaviniai ar gabumų lavinimas).

Planeta Ziuuu mokomojoje visatoje





Sistemos mygtukai ir meniu rodinys

Pagrindinis meniu – „Knowla Box“ / „Knowla Wall“



grįžti į visų planetų peržiūrą



ankstesnė planeta / programėlė / žaidimas



daugiau planetų / programėlių / žaidimų



prieiga prie programos paieškos sistemos



nustatymai: kalbos pasirinkimas, licencijos kodo aktyvavimas, paslaugų nustatymai



garso įjungimas / išjungimas (išjungus garsą planetos / programėlės pasirinkimo lygmenyje, garsas bus išjungtas bet kuriame kitame aktyviame žaidime; išjungus garsą žaidime, garsas bus aktyvus tik žaidžiant konkretų žaidimą)



pasirinkti Knowla.fun arba Knowla.edu režimą



perjungti į „Windows“ darbalaukį; programa išliks aktyvi užduočių juostoje



Pagrindinis meniu – „Knowla Web“



ankstesnės planetos / programėlės / veiklos



daugiau planetų / programėlių / veiklų



grįžti į visų planetų rodinį



viso ekrano režimas / išeiti iš viso ekrano režimo



eikite į nustatymus: kalbos pasirinkimas, licencijos rakto aktyvinimas



Prisijunkite / užsiregistruokite „Knowla Web“



Meniu piktogramų žaidimuose legenda



išeiti iš žaidimo į planetos rodinį (programėlių pasirinkimo ekraną); bet kokie atlikti pakeitimai bus prarasti



garso įjungimas / išjungimas



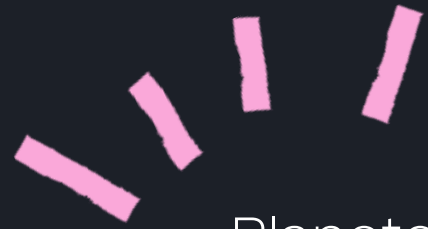
kita žaidimo lenta

Žaidimas įveiktas sėkmingai



Žaidimų sąrašas
(skaičius ir trukmė)





Planetoje Ziuuu rasite 10 programėlių su 10 žaidimų:

1. Proto ir kūno mankšta Nr. 1 (5 pozos po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
2. Proto ir kūno mankšta Nr. 2 (5 pozos po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
3. Proto ir kūno mankšta Nr. 3 (5 pozos po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
4. Fiziniai pratimai Nr. 1 (5 pratimai po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
5. Fiziniai pratimai Nr. 2 (5 pratimai po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
6. Fiziniai pratimai Nr. 3 (5 pratimai po 15 sekundžių 3 serijoms = maždaug 4 min.)
7. Atsipalaidavimas Nr. 1 (3 min.)
8. Atsipalaidavimas Nr. 2 (3 min.)
9. Atsipalaidavimas Nr. 3 (3 min.)
10. Atsipalaidavimas Nr. 4 (3 min.)

Serijos pakartojimų skaičius – bet koks, priklausomai nuo žaidėjų poreikių



Proto ir kūno mankšta

Ekrane pasirodo Ziuuutekas, kuris parodo konkrečius pratimus. Kiekvieno žaidimo metu atliekama 5 skirtingi pratimai. Kiekvienas pratimas atliekamas per 15 sekundžių, o pratimai kartojami po 3 serijas.

Kiekvieno pratimo metu turite įsitaisyti tinkamoje pozoje ir išlaikyti ją visą likusį pratimo laiką. Viskas trunka apie 4 minutes. Žadimai skiriasi pratimų pavyzdžiais, muzika ir vaizdais.

Žaidimas ugdymo kontekste:

Tai yra fizinių pratimų rinkinys, skirtas kūno ir proto lavinimui. Konkrečios pozos skirtos tam tikrų raumenų grupių, įskaitant giliuosius raumenis, kurie, be kita ko, yra atsakingi už laikyseną ir pusiausvyrą, tempimui. Šiuos žaidimus tikrai galite naudoti kūno kultūros pamokose. Jie gali būti ypač naudingi pamokų pradžioje arba pabaigoje vedant tempimo pratimus, kurie turėtų būti atliekami kiekvienos treniruotės pabaigoje.

Žaidimo metu atliekami pratimai, apimantys, be kita ko, bendrąją laikyseną, kojų išvedimą, įtupstus, plačius žingsnius, stovėjimą ant vienos kojos, atsiklaupimą, pritūpimą, priekinį laikymąsi, atlošimą atgal, atsiklaupimą, sėdėjimą su sukryžiuotomis kojomis, susilenkimą, išsitiesimą, pasilenkimą. Jie taip pat yra gera bazė pusiausvyros ar teisingos laikysenos įgūdžiams lavinti.



Fiziniai pratimai

Ekrane pasirodo Ziuuutekas, kuris parodo konkrečius pratimus. Kiekvieno žaidimo metu atliekama 5 skirtingi pratimai. Kiekvienas pratimas atliekamas per 15 sekundžių, o pratimai kartojami po 3 serijas. Viskas trunka apie 4 minutes. Žaidimas įveikimas sėkmingai, kai pasiekama jo pabaiga. Žaidimai skiriasi pratimų pavyzdžiais, muzika ir vaizdais.

Žaidimas ugdymo kontekste:

Fiziniai pratimai – tai pratimų deriniai, kuriuos galima atlikti treniruočių ratu metu. Jų pagrindinis tikslas – stiprinti kūno fizinę būklę ir ištvermę. Pratimai yra paprasti, mokytojams ir mokiniams gerai pažįstami, dažnai naudojami kūno kultūros pamokose.

Žaidimo metu atliekami pratimai, apimantys, be kita ko, bendrąją laikyseną, kojų išvedimą, įtupstus, plačius žingsnius, stovėjimą ant vienos kojos, atsiklaupimą, pritūpimą, priekinį laikymąsi, atlošimą atgal, atsiklaupimą, sėdėjimą su sukryžiuotomis kojomis, susilenkimą, išsitiesimą, pasilenkimą. Jie taip pat yra gera bazė pusiausvyros ar teisingos laikysenos įgūdžiams lavinti.



Atsipalaidavimas

Ekране pasirodo Ziuuutekas, kuris atsisėda užmerktomis akimis ir ramiai kvėpuoja. Su kiekvienu įkvėpimu ekranas šiek tiek patamsėja. Viskas trunka apie 3 minutes. Žadimai skiriasi pratimų pavyzdžiais, muzika ir vaizdais.

Žaidimas ugdymo kontekste:

Žaidimo metu galite nusiraminti ir sutelkti dėmesį į savo kvėpavimą bei pojūčius. Kvėpavimo pratimai taip pat yra naudingi siekiant valdyti emocijas ar stresą.





Planeta ugdymo kontekste

Pagrindinė darželio mokymo programa

Knowla



Darželio uždaviniai

- Remti vaiko įvairiapusę veiklą, sudarant sąlygas įgyti patirties fizinėje, emocinėje, socialinėje ir pažintinėje jo raidos srityse.
- Remti vaiko veiklą, kurios metu didėja sensorinės integracijos lygis ir vystosi kognityvinių gebėjimų naudojimas.
- Užtikrinti tinkamas sąlygas vaikams kaupti patirtį, leidžiančią jiems prisitaikyti, ir padėti vaikams, kurie bręsta nevienodai, lėčiau arba greičiau.
- Kurti sąlygas, palankias įpročiams ir elgesio modeliams, skatinantiems savarankiškumą, sveikatos tausojimą, judumą ir saugumą, įskaitant saugumą keliuose, formuotis.
- Sudaryti ugdymo sąlygas, formuojančias vaiko jautrumą, įskaitant estetinį jautrumą, daugelyje žmogaus gyvybinės veiklos sričių: kalboje, elgesyje, judesyje, aplinkoje, aprangoje, muzikoje, šokyje, dainavime, teatre, dailėje.

Vaiko pasiekimai ikimokyklinio ugdymo pabaigoje

Fizinė vaiko raida. Vaikas, pasirengęs pradėti mokytis mokykloje:

- išreiškia judėjimo, poilsio poreikį ir pan.;
- dalyvauja judėjimo žaidimuose, įskaitant ritminius, muzikinius, imitacinius, su priemonėmis ar be jų; atlieka
- įvairias judėjimo rūšis: bėgimą, šokimą, ropojimą, metimą;
- atlieka pagrindinius pratimus, formuojančius įprotį palaikyti teisingą kūno laikyseną.

Emocinė vaiko raida. Vaikas, pasirengęs pradėti mokytis mokykloje:

- ieško palaikymo emociškai sunkiose situacijose; įgyvendina savo strategijas, padedamas suaugusiųjų ar bendraamžių;
- supranta, kad ne visos patirtos emocijos ir jausmai gali būti pagrindu imtis skubių veiksmų, geba valdyti neigiamas emocijas, pvz., laukdamas savo eilės žaidime ar kitokioje situacijoje.

Kognityvinė vaiko raida. Vaikas, pasirengęs pradėti mokytis mokykloje:

- nustato objektų padėtį ir fiksuoja jų padėtį savo atžvilgiu bei kitų objektų atžvilgiu, atskiria kairę ir dešinę;
- užsiima savarankiška pažintine veikla, pvz., apžiūrinėja knygas, keičia erdvę pagal savo idėjas, naudoja šiuolaikines technologijas ir pan.

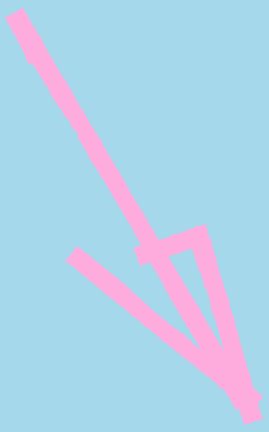
Sąlygos ir įgyvendinimas

- Pagrindinėje mokymo programoje numatytos natūralios vaiko vystymosi sritys rodo, kad reikia atsižvelgti į šiam laikotarpiui būdingus vystymosi poreikius, kurie turėtų būti tenkinami per gerai organizuotus žaidimus tiek darželio patalpose, tiek lauke. Natūralus vaiko žaismingumas yra susijęs su motorinių įgūdžių tobulinimu ir judėjimo poreikio tenkinimu, todėl veikla lauke turėtų būti kasdienio darbo su kiekvienos amžiaus grupės vaikais dalis.
- Darželio lankymas – tai laikas, kupinas linksmybių, kuris, prižiūrint specialistams, sukuria vystymosi potyrių erdvę, formuojančią pasirengimą mokyklai. Pedagogai pabrėžia būtinybę ugdyti vaikams tinkamus judėjimo įpročius, kurie bus reikalingi pradedant mokytis mokykloje, taip pat multisensorinio pažinimo vaidmenį. Ritminiai užsiėmimai, kurie turėtų būti atliekami su visomis amžiaus grupėmis, ir gimnastika, ypatingą dėmesį skiriant pratimams, kurie padeda išvengti laikysenos sutrikimų, yra ypač svarbūs ugdant pasirengimą mokyklai.
- Žaislai taip pat yra elementas, sutinkamas mokymosi erdvėje ir yra mokymo priemonė, motyvuojanti vaikus imtis savarankiškų veiksmų, atrasti reiškinius ir procesus, įtvirtinti įgytas žinias ir įgūdžius, įkvepianti savarankiškai eksperimentuoti. Labai svarbu, kad kiekvienas vaikas turėtų galimybę jais naudotis be nepagrįstų laiko apribojimų.
- Svarbus elementas darželio erdvėje yra tinkamai įrengtos vaikų poilsio vietos (kėdutė, čiužinys, kilimėlis, pagalvėlė), taip pat vaikams su specialiaisiais ugdymosi poreikiais pritaikyta įranga.

Pagrindinė pradinių klasių (I-III) mokymo programa

Mokyklos uždaviniai
ankstyvojo ugdymo
laikotarpiu:



- 
- remti vaiko įvairiapusę veiklą, sukuriant mokymosi situacijas, kurios leidžia eksperimentuoti ir įgyti patirties, taip pat įvairiapusiškai pažinti aplinką, skatinti jo vystymąsi visose srityse: fizinėje, emocinėje, socialinėje ir kognityvinėje;
 - užtikrinti tinkamą žaidimų, mokymosi ir poilsio tvarką, kad visi vaikai, įskaitant tuos, kurie vystosi nevienodai, lėčiau ar greičiau, galėtų sklandžiai prisitaikyti; užtikrinti galimybę naudotis vertingais informacijos šaltiniais ir šiuolaikinėmis technologijomis, atsižvelgiant į mokinių ugdymo poreikius;
 - vaikų intelektualiams poreikiams ir vystymosi lūkesčiams pritaikytų užsiėmimų, skatinančių smalsumą, nuostabą ir džiaugsmą atrandant naujas žinias, supratimą apie savo ir kitų žmonių emocijas, jausmus, palaikančių psichinę, fizinę ir socialinę sveikatą (plačiąja prasme suprantamą sveikatos ugdymą), organizavimas;
 - palaikyti vaikų veiksmus, ugdyti tinkamus įpročius ir elgesį, atitinkančius išmoktas vertybes, pavyzdžiui: savo ir grupės
 - saugumą, fizinį pasirengimą, išradingumą, savarankiškumą, atsakomybę ir pareigos jausmą;
 - švietimo erdvės, kurioje vaikams sudaromos sąlygos fizinei ir pažintinei veiklai, socialinių įgūdžių įgijimui, tinkamam emociniam vystymuisi ir saugumo jausmo užtikrinimui, kūrimas.



Mokymosi tikslai – bendrieji reikalavimai

Fizinės raidos srityje mokinyš įgyja:

- motorinius ir sensorinius įgūdžius, kurie sudaro pagrindą gebėjimui veiksmingai veikti ir bendrauti;
- gebėjimą pasinaudoti savo fiziniais įgūdžiais įvairiose žmogaus veiklos srityse: sveikatos, sporto, gynybos, poilsio ir meno.

Mokymo turinys. Išsamūs reikalavimai

- Kūno kultūra.
- Pasiekimai asmeninės higienos ir sveikatos srityje. Mokinyš:
 - 1.moka paaiškinti judėjimo svarbą sveikatos palaikymo procese;
 - 2.geba tinkamai ir teisingai paruošti savo kūną judėjimui;
 - 3.supranta reguliarumo ir atkaklumo atliekant pratimus svarbą.
- Pasiekimai motorinių įgūdžių srityje. Mokinyš:
 - 1.moka užimti pagrindines pratimų padėtis: bendrąją stovėseną, kojų išvedimą, įtupstus, plačius žingsnius, stovėjimą ant vienos kojos, atsiklaupimą, pritūpimą, priekinį laikymąsi, atlošimą atgal, atsiklaupimą, sėdėjimą su sukryžiuotomis kojomis, susilenkimą, išsitiesimą, pasilenkimą;
 - 2.moka atlikti lygiaverčius pratimus su ir be pagalbinių priemonių, pvz., ant suoliuko;
 3. geba savarankiškai atlikti pratimus, padedančius išvengti laikysenos sutrikimų.
- IT mokymas.
 - 1.Pasiekimai socialinių kompetencijų ugdymo srityje. Mokinyš:
 - 2.geba dirbti su kitais mokiniiais, keičiasi su jais idėjomis ir patirtimi, naudojami technologijomis; mokymosi procese geba naudotis technologijų teikiamomis galimybėmis bendrauti.



Planeta ugdymo praktikoje



Kvėpavimas atpalaiduoja kūną ir protą

„Knowla“ žaidimas: bet kokie atsipalaidavimo pratimai – Planeta Ziuuu
Keletas minučių atsipalaidavimo pratimų su įvairia fone skambančia muzika.

„Planeta Ziuuu“ rasite įvairių atsipalaidavimo užsiėmimų. Juos galima pritaikyti dviem būdais. Kaip klasės nuraminimo priemonė prieš pamoką, kai mokiniai yra pernelyg aktyvūs. Taip pat galima išugdyti įprotį prieš stresą keliančius įvykius, pavyzdžiui, pirmuosius testus ir egzaminus, viešus pasirodymus ir pan., atlikti trumpą meditaciją, atsipalaidavimo ar kvėpavimo pratimus (nesvarbu, kaip jie vadinami – metodika bus panaši). Keletas gilių įkvėpimų padės bent šiek tiek atsipalaiduoti, o ateityje gali pakeisti mokinių požiūrį ir panašių užduočių įveikimą.

Asana iki galo



„Knowla“ žaidimas: bet kokia jogos veikla – Planeta Ziuuu
Keletas sekundžių trunkančios asanos su įvairia fone skambančia muzika.

Geriausia šį žaidimą naudoti pirmą kartą užsiimant tokia veikla. Pirmiausia paaiškinkite vaikams taisykles. Jų užduotis – kuo greičiau užimti nurodytą pozą pagal Ziuuuteko parodytą pozą ir išsilaikyti joje iki laiko pabaigos. Kai personažas pakeičia pozą, jie taip pat turi kuo greičiau užimti tą pozą ir taip toliau iki kol baigsis laikas. Svarbu pozos tikslumas, greitis keičiant pozas ir ištvermė (kuri gali būti apibrėžta kaip santykinis nejudėjimas tam tikroje pozoje. Leidžiama šiek tiek svyruoti, bet negalima išeiti iš savo pozos). Kas nesilaiko tempo, užima netinkamą pozą arba iš jos išeina per anksti, yra pašalinamas iš tolesnio dalyvavimo žaidime. Jei veiklos pabaigoje dalyvių vis dar yra daug, o tikslas yra išrinkti nugalėtoją, galima surengti papildomą rundą. Pasirinkite vieną iš anksčiau parodytų pozų ir pažiūrėkite, kuris iš mokinių joje sugebės išsilaikyti ilgiausiai. Idealiu atveju pasirinkta poza bus viena iš lygiaverčių pozų.

Prieš pradedant žaidimą, vertėtų mokytojai peržiūrėti kiekvieną pozą ir pabandyti ją atlikti.

Kiekis ir kokybė salėje

„Knowla“ žaidimas: bet kokie fiziniai pratimai – Planeta Ziuuu K eletas sekundžių pratimų su įvairia fone skambančia muzika.

Verta vaikus mokyti, kad atliekant fizinius pratimus svarbu tiek pratimo atlikimo greitis, tiek kokybė. Todėl pirmą kartą paprašykite mokinių atlikti kuo daugiau pratimo pakartojimų. Po užsiėmimo praneškite, kad netrukus reikės atlikti tuos pačius pratimus (užsiėmimą reikia pakartoti), bet šį kartą mokiniai turi atkreipti dėmesį į tai, kaip taisyklingiau atlikti pratimus. Tuo pačiu metu jie turėtų stebėti, kurie raumenys susitraukia, kokie pokyčiai vyksta jų kūne. Atlikus Po užduoties atlikimo antrą kartą, paprašykite grupės pasidalinti savo mintimis ir atkreipkite jų dėmesį į tai, kad greičiau ne visada reiškia geriau.



It's smart to play.



Daugiau įkvepiančio turinio rasite apsilankę adresu www.knowla.eu.

