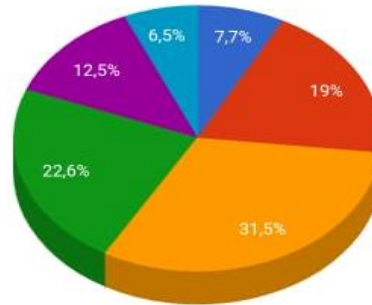


Apklauso rezultatai

I klausimą, kiek kartų per savaitę sportuojate, daugiausia atsakymų – 3 kartus, tai sudarė 31,5 proc. apklaustųjų; 4 kartus – 22,6 proc. Mokinių, kurie visiškai nesportavo, nebuvo.

1. Kiek kartų per savaitę sportuojate?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



I klausimą, kiek maždaug laiko per savaitę skyrėte sportui, atsakyta – vidutiniškai nuo 1 iki 3 valandų.

2. Kiek laiko maždaug, skyrėte sportui per savaitę?

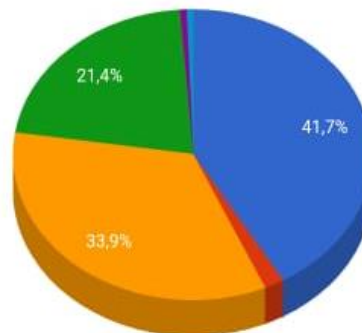
- 1val.
- 1,5val.
- 2val.
- 3val.
- 4val.
- 5val.
- 6val.
- Neatsakė į klausimą



Ar naudojasi mokytojos siūstomis nuorodomis, iš 168 respondentų atsakė: naudojasi visomis rekomendacijomis (47, 1 proc.); kai kuriomis (33,9 proc.).

3. Ar naudojates siūstomis mokytojos nuorodomis?

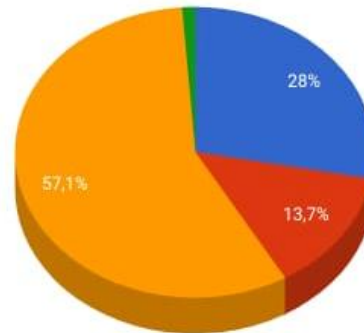
- taip
- ne
- tik kai kuriomis
- ne, sportuoju savarankiškai
- nesportuoju
- Neatsakė į klausimą



Nemaža dalis mokinių nuotolinio ugdymosi metu daro fizinio aktyvumo pertraukėles (28 proc.); didžioji dauguma – daro kartais (57,1).

4. Ar darote fizinio aktyvumo pertraukėles nuotolinio ugdymosi metu?

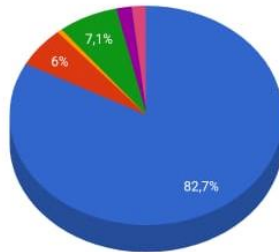
- taip, visada
- ne
- kartais
- Neatsakė į klausimą



Į klausimą, kur ir keliese sportuoja, didžioji dauguma (atitinkamai 82,7 ir 81,5) atsakė, kad sportuoja lauke ir vieni.

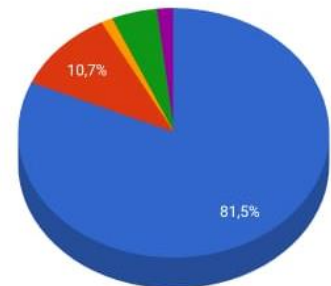
5. Kur sportuojate?

- namuose, bute
- kieme, nes gyvenu nuosavame name, sodyboje
- balkone
- lauke
- miške
- prie jūros
- Neatsakė į klausimą



6. Ar sportuojate vieni?

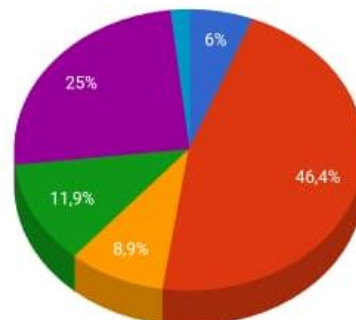
- sportuoju vienas/a
- su šeimos nariais
- nesportuoju
- su šuniuku
- Neatsakė į klausimą



Respondentų fizinio lavinimo aktyvumas, remiantis apklausos rezultatais, – vidutinis (46,4 proc.) ir aukštas (25 proc.). Remiantis apklausos rezultatais, galima teigti, kad mokinių sąmoningumas, mąstant apie savo fizinę, dvasinę ir emocinę savijautą, yra gana aukštas.

7. Jūsų fizinio krūvio intensyvumas?

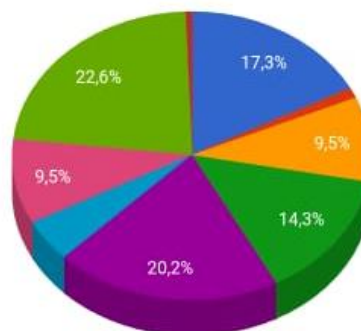
- žemas
- vidutinis
- aukštas
- žemas/vidutinis
- vidutinis/aukštas
- Neatsakė į klausimą



Remiantis apklausos rezultatais, nustatyta, kad kuris nors vienas fizinio aktyvumo tipas neišskirtas, tai rodo jų polinkį rinktis fizinio aktyvumo būdą, atsižvelgiant į asmeninius polinkius, charakterį ir t. t.

8. Koks Jūsų fizinio aktyvumo tipas?

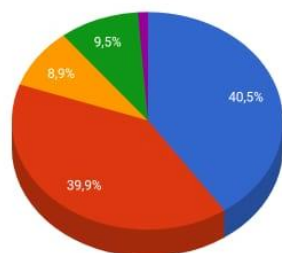
- ėjimas
- bėgimas parankia sparta
- bėgimas vidutiniu greičiu
- tempimo pratimai
- mankštos pratimai
- tabata
- kardio pratimų kompleksai
- jėgos pratimai
- Neatsakė į klausimą



Atsakymai į klausimą, kaip vertina savo fizinę formą ir savijautą, atskleidžia, kad karantino metu mokiniai atrodavo daugiau laiko ir galimybių skirti fiziniam aktyvumui (40,5–33,9 proc.). Daugelis nurodė, kad ir ateityje norėtų sportuoti daugiau (74,4 proc.).

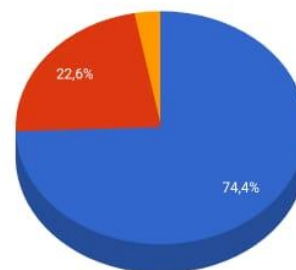
9. Kaip vertinate savo fizinę formą ir savijautą?

- gera, nes sportuoju ir stengiuosi palaikyti sportinę formą
- pagerėjo, nes galiu daugiau sportuoti
- pablogėjo, nes neturiu sąlygų sportuoti
- pablogėjo, nes neprisiverčiu sportuoti
- Neatsakė į klausimą



10. Kaip planuojate sportuoti ateityje?

- sportuosiu daugiau
- sportuosiu tiek pat
- sportuosiu mažiau



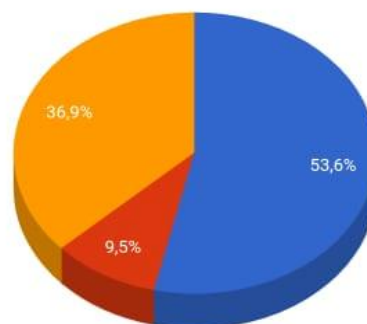
Į pateiktą klausimą *įsivertinkite savo atsakingumą, poreikį sportuoti, palaikyti sportinę formą, gebėjimą sportuoti bent 2 kartus per savaitę pasirinktu intensyvumu*, mokiniai galėjo atsakyti laisva forma. Iš pateiktų atsakymų išryškėjo maždaug tokios fizinio aktyvumo tendencijos:

- „Karantino pradžioje buvo labai mažai motyvacijos, dabar jau esu labiau atsakinga, atsirado daugiau motyvacijos ir sportuoju kelis kartus per savaitę“;
- „Į savaitę sportuoju 5 kartus, intensyviai, dirbu ant jėgos, anksčiau truputį tingėdavau sportuoti, bet dabar sau nebenusileidžiu ir dirbu pilna jėga“;
- „Man patinka sportuoti, nes taip galima smagiai ir naudingai praleisti laiką“;
- „Mokykloje sportuoti yra geriau, tada yra ir sąlygų, ir laiko, ir privaloma“;
- „Sportuoju 3 kartus per savaitę po 1 valandą. Atlieku įvairius jėgos pratimus, sportuoju su svarmenimis. Stengiuosi 3–5 kartus per savaitę bėgioti lauke, lėtu tempu“.

Į klausimą, ar nori sugrįžti į mokyklą sportuoti per fizinio lavinimo pamokas, daugiausia respondentų atsakė teigiamai (90 proc.).

12. Ar norite sugrįžti į mokyklą ir sportuoti per fizinio lavinimo pamokas?

- taip
- ne
- man, tas pats



Apibendrinant, remiantis respondentų atsakymais, galima teigti, kad fizinio lavinimo mokytojas, mokantis nuotoliniu būdu, neturi galimybės kontroliuoti mokinių fizinio aktyvumo raiškos, patikrinti, kaip jie atlieka skirtas užduotis ir ar jas atlieka, bet, remiantis jų siūstomis ataskaitomis, kiek, pavyzdžiui, žingsnių per dieną nueina, kaip daro mankštą, lipdo senius besmegenius ir pan., galima teigti, kad sportuoti stengtasi, taigi jų sąžiningumu galima pasitikėti.

Pabaigai norisi paminėti, kad 6c klasė kuria individualių mankštos pratimų kompleksą, kuris bus pateiktas mokyklos internetinėje svetainėje, juo galės naudotis visi norintieji.

Fizinio lavinimo mokytoja Lijana Kulvietytė

