

# TURINYS

Pratarmė (V. Blauzdys) .....	3
I. Pradinukų fizinių galių plėtojimas .....	5
1. Fizinio ugdymo formos (V. Blauzdys) .....	5
2. Pradinukų fizinės raidos ypatumai (E. Brazytė) .....	6
3. Pradinukų psichikos ypatumai (V. Blauzdys) .....	9
II. Kūno kultūros pamokų metodika .....	12
1. Pamokų uždaviniai (V. Blauzdys) .....	12
2. Pamokų rūšys .....	17
3. Pamokų tipai .....	18
4. Pamokų glaudumas .....	22
5. Fizinis krūvis .....	25
6. Fizinį pratimų mokymo pagrindai .....	29
7. Fizinį ypatybių lavinimas (V. Kuklys) .....	37
8. Pradinukų organizavimas per pamokas (E. Brazytė) .....	43
9. Namų užduotys .....	45
10. Pamokų struktūra (V. Blauzdys, V. Kuklys) .....	46
11. Pamokos lauke (V. Kuklys) .....	48
12. Pasirengimas pamokai (V. Blauzdys, V. Kuklys) .....	51
13. Pažangumo apskaita (E. Brazytė) .....	52
14. Ugdymo proceso planavimas (P. Ivanovas) .....	55
III. Žinių pagrindai (P. Ivanovas) .....	65
I klasė .....	66
II klasė .....	68
III klasė .....	70
IV klasė .....	74
IV. Gimnastika (E. Karbočienė) .....	77
I klasė .....	78
II klasė .....	93
III klasė .....	103
IV klasė .....	109
V. Tautiniai šokiai ir žaidimai (L. Mikutiene) .....	113
I klasė .....	113
II klasė .....	119
III klasė .....	124
IV klasė .....	129
VI. Lengvoji atletika (P. Karoblis) .....	140
I klasė .....	140
II klasė .....	144
III klasė .....	149
IV klasė .....	153
VII. Krepšinis (S. Stonkus) .....	160
I klasė .....	161
II klasė .....	167
III klasė .....	169
IV klasė .....	171

VIII. Slidinėjimas .....	174
1. Slidinėjimo technikos mokymas (J. Skernevičius) .....	176
2. Judrieji žaidimai per slidinėjimo pamokas (V. Kuklys) .....	194
IX. Čiuožimas (J. Skernevičius) .....	198
X. Krosas (J. Skernevičius) .....	200
XI. Plaukimas (J. A. Juozaitis) .....	204
1. Įvadas .....	204
2. Pradinio mokymo plaukti metodika .....	205
3. Sportinių plaukimo būdų technikos mokymas .....	211
4. Judrieji žaidimai per plaukimo pamokas (V. Kuklys) .....	218
XII. Judrieji žaidimai (V. Kuklys) .....	223
I klasė .....	224
II klasė .....	230
III klasė .....	239
IV klasė .....	248
Literatūros sąrašas .....	260