



**FIZINIO
RAŠTINGUMO
MODELIS**



**YOUTH
SPORT
TRUST**

Fizinis raštingumas.

Kas tai?

Fizinio raštingumo (toliau – ir FR) sąvoka yra palyginti naujas dalykas pasaulyje, tad jo apibrėžimas tolydžio plėtojamas. Tarptautiniu mastu apibūdinant fizinį raštingumą paprastai vartojamas akademinis profesorės Margaret Whitehead (2013) suformuluotas apibrėžimas:

„Fizinį raštingumą galima apibūdinti kaip motyvaciją, pasitikėjimą, fizinę kompetenciją, žinias ir supratimą, leidžiantį išlaikyti fizinį aktyvumą visą gyvenimą.“

Atsižvelgiant į šių dalykų svarbą fizinio raštingumo sąvokos apibrėžimas buvo pritaikytas ir Lietuvai.

Apie fizinio raštingumo projektą

Suprasdamas fizinio raštingumo svarbą ir reikšmę Lietuvos žmonėms, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK) ėmėsi iniciatyvos sukurti pirmąjį fizinio raštingumo modelį, kuriuo pirmiausia bus remiamasi ugdant ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio mokyklinio amžiaus vaikus.

Projektui įgyvendinti LTOK gavo Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) paramą ir pasitelkė partnerius iš Didžiosios Britanijos organizacijos *Youth Sport Trust International* (YST), jau sukūrusios panašų modelį Didžiąjai Britanijai. Ši organizacija aktyviai veikia ugdymo per sportą, fizinio aktyvumo skatinimo, fizinio raštingumo srityse, įgyvendina projektus ir programas visame pasaulyje.

Šiuo modeliu paremtus fizinio raštingumo ugdymo mokymus Lietuvoje ves sertifikuoti vadovai, baigę LTOK ir YST rengiamus fizinio raštingumo modelio kursus.

1.

2.

Fizinis raštingumas – tai motyvacija, pasitikėjimas, fizinė kompetencija, žinios apie judėjimo svarbą ir supratimas, kad šia veikla būtina užsiimti visą gyvenimą.

Jį apibrėžimą įtraukti keturi pagrindiniai komponentai: motyvacija, pasitikėjimas, kompetencija (pagrindiniai judėjimo įgūdžiai, fizinės ypatybės, žinios bei supratimas) ir dalyvavimas. Ir jų tarpusavio sąsajos yra vienodai svarbūs dalykai, nes bendroji FR sąvoka formuojama remiantis jų visuma.

Kodėl fizinis raštingumas yra svarbus?

Žmonės, turintys fizinio raštingumo žinių, supratimą apie jį, taip pat įgūdžių ir motyvacijos, geba siekti asmeninio tobulėjimo, socialinės įtraukties ir aktyvaus pilietiškumo. Kartu tai kiekvienam asmeniui leidžia tobulinti savo fizinį raštingumą visą gyvenimą. Fizinis raštingumas svarbus žmonėms, kurie užsiima fizine veikla, siekia tobulėti ugdydami savo fizines, pažintines, emocines ir socialines savybes. Pagal fizinio raštingumo sampratą žmonės mokosi dėl įvairių priežasčių – norėdami gyventi aktyviai ir ilgai, palaikyti socialinius ryšius, išreikšti save. Jie mokosi judėti, o kita vertus, juda norėdami mokytis. Fizinio raštingumo svarba tampa akivaizdi tada, kai žmogus, bendraudamas su pasauliu mokosi judėti savo kūnu dėl socialinių, estetinių ir net išgyvenimo paskatų.

Kitais tariant, daro tai ne tik rūpindamasis savo sveikata, bet ir norėdamas tobulėti, patirti judėjimo teikiamą malonumą kasdieniame gyvenime. Fizinis raštingumas – tai sąvoka, kuria remiantis pedagogai skatinami džiaugtis kiekvieno auklėtinio stiprybėmis ir pasinaudoti jomis kaip pagrindu mokant gyventi prasmingą ir sveiką gyvenimą per fizinę veiklą, sportą, aktyvų poilsį ir laisvalaikį. Pedagogai gali priimti įvairius organizacinius sprendimus ir kurti turinį taip, kad auklėtiniai mokytųsi naujų ir vis sudėtingesnių judesių sekų. Tobulinant fizinį raštingumą įgyjama įvairių pažintinių, socialinių, emocinių ir fizinį įgūdžių, kurie gali būti iš panaudoti neformaliose švietimo įstaigose. Šis procesas – tai visą gyvenimą trunkanti kelionė, kurioje kiekvienas žmogus užsiima fizine veikla pagal savo nuostatą ir norą mokytis.

Fizinis raštingumas gali būti laikomas holistine samprata, skatinančia suinteresuotąsias šalis vartoti bendrą kalbą, nustatyti bendrą tikslą ir laikytis to paties požiūrio į fizinį aktyvumą, išlaikomą visą gyvenimą bet kurioje aplinkoje. Tad fizinis raštingumas turi būti visų amžiaus grupių vaikų sporto ir fizinės veiklos pagrindas.

3.

Kas yra atsakingas už fizinio raštingumo ugdymą?

Už fizinio raštingumo ugdymą atsakingi tėvai (šeima), ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio ir bendrojo ugdymo pedagogai, fizinio ugdymo mokytojai, treneriai ir kiti specialistai, dirbantys įvairiose įstaigose, kaip antai: mokyklose, vaikų darželiuose, sporto ir fizinio aktyvumo bei šokių klubuose.

Fizinio raštingumo modelio (FRM) tikslai:

- ◆ Didinti supratimą apie fizinio raštingumo svarbą vaiko vystymuisi;
- ◆ Suteikti pagrindą ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio mokyklinio amžiaus vaikų pedagogams, kad remdamiesi juo galėtų ugdyti vaikų judėjimo įgūdžius ir kurti jiems galimybes daugiau judėti įvairioje aplinkoje;
- ◆ Pateikti pedagogams gaires, kaip tikslingai ir nuosekliai turi būti ugdomas fizinis raštingumas;
- ◆ Gerinti fizinio raštingumo teikimo kokybę ir nuoseklumą Lietuvoje, ugdamt sveikesnius, laimingesnius, aktyviau ir produktyviau veikiančius gyventojus;
- ◆ FRM teikia ir papildomos informacijos, padedančios sėkmingai planuoti, įgyvendinti, stebėti ir vertinti vaikų fizinį raštingumą įvairioje aplinkoje (namuose, švietimo įstaigose, bendruomenėse ir kt.).

4.

Fizinio raštingumo modelio elementai:

KOMPETENCIJA

Vaikas galės veiksmingai dalyvauti sportinėje ir fizinėje veikloje tikrai įgijęs įvairių pagrindinių judėjimo įgūdžių, fizinių ypatybių ir gebėjimų, žinių ir supratimą.

PASITIKĖJIMAS

SAVIMI skatina vaiką individualiai ar su bendraamžiais dalyvauti veikloje arba išmėginti naujų rūšių veiklą, kuri jam siūloma namuose, ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose.

MOTYVACIJA

Kompetentingas ir savimi pasitikintis vaikas labiau linkęs išmėginti naujų rūšių fizinę veiklą, stengtis pranokti save ir varžytis su kitais, dalyvauti naujoje sportinėje ar kitoje aktyvioje veikloje, pavyzdžiui, sporto būreliuose.

DALYVAVIMAS

Vaikas, kuris supranta sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo naudą ir sugeba ja džiaugtis, turi pakankamos kompetencijos ir pasitikėjimo savimi, kad galėtų veiksmingai dalyvauti veikloje, yra labiau linkęs visą gyvenimą užsiimti sportine ir kita fizine veikla.

Fizinio raštingumo modelio elementų tarpusavio ryšys:

- ◆ Visų šių elementų tarpusavio ryšys yra nenutrūkstamas;
- ◆ Motyvacija skatina dalyvavimą, o dalyvavimas stiprina pasitikėjimą savimi, žadina smalsumą ir skatina norą ugdyti fizinę kompetenciją;
- ◆ Pasitikėjimo savimi ir kompetencijos ugdymas gali padėti išlaikyti ir padidinti motyvaciją ne tik dalyvauti veikloje, bet ir išmėginti naujas patirtis. Pasitikėjimo ir kompetencijos ugdymas gali palengvinti sklandžią sąveiką su įvairia aplinka. Šis veiksmingas santykis su aplinka ir naujais tikslais gali sustiprinti pasitikėjimą ir padidinti fizinę kompetenciją;
- ◆ Sėkmingas santykių su įvairia aplinka užmezgimas gali padidinti motyvaciją;
- ◆ Didėjant motyvacijai, fizinei kompetencijai ir sklandžiai sąveikai su aplinka, didėja ir pasitikėjimas savimi. Pavyzdžiui, vaikai, turintys teigiamos fiziškai aktyvios veiklos patirties, vertina save pozityviai ir labiau pasitiki savimi, taigi jie bus linkę būti fiziškai aktyvūs ir įsitraukti į įvairią fizinę veiklą.

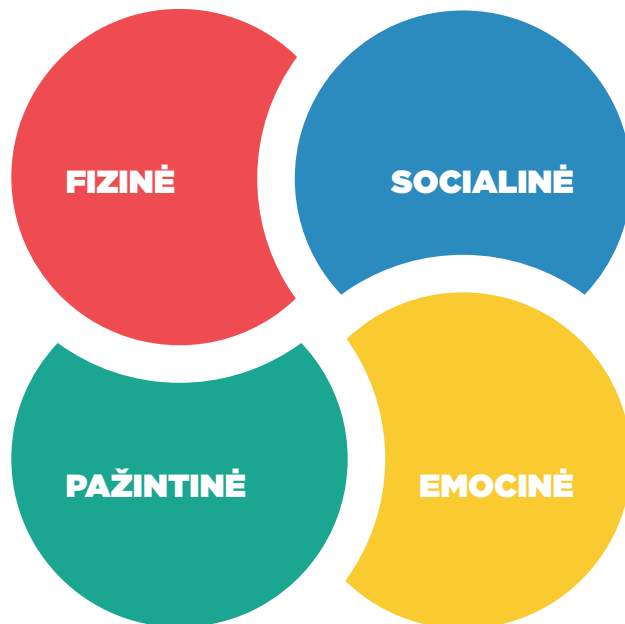
Fizinio raštingumo sritys

FIZINĖ – noriai dalyvaujama sportinėje ir kitoje fizinėje veikloje įvaldant pagrindinius judėjimo įgūdžius bei išsiugdant fizinius gebėjimus, ir taip patiriant judėjimo džiaugsmą;

SOCIALINĖ – skatinami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, sveika gyvensena ir draugiškas varžymasis, stiprinama psichinė ir fizinė sveikata, supažindinama su įvairiomis sporto šakomis, mokoma komandinio žaidimo, turtinama asmeninė patirtis, diegiamos olimpinės vertybės;

PAŽINTINĖ – suteikiama žinių ir ugdomas supratimas, padedantis laikytis fiziškai raštingo, sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo;

EMOCINĖ – patiriama įvairių emocijų, džiugių išgyvenimų, skatinama vidinė laisvė, kuri lemia mūsų elgesį, mąstymą ir dalyvavimą įvairioje fizinėje veikloje.



Fizinis raštingumas – tai ne tik fizinių įgūdžių, padedančių mums judėti, ugdymas, bet ir visų gyvenimo sričių, įskaitant socialinę, pažintinę ir emocinę, tobulinimas.

- ◆ Fizinė sritis: vaiko įsitraukimas ir dalyvavimas sportinėje ir kitoje fizinėje veikloje; plėtojami ir ugdomi pagrindiniai judėjimo įgūdžiai, fizinės ypatybės, patiriamas judėjimo džiaugsmas.
- ◆ Socialinė sritis: ugdomi bendravimo ir komandinio bei grupinio bendradarbiavimo įgūdžiai, skatinamas draugiškas varžymasis ir elgesys, supažindinama su įvairiomis sporto šakomis, mokoma komandinio žaidimo, turtinama asmeninė patirtis, diegiamos olimpinės vertybės.
- ◆ Pažintinė sritis: gilinamos žinios ir supratimas, padedama laikytis fiziškai raštingo, sveiko ir aktyvaus gyvenimo būdo.
- ◆ Emocinė sritis: padedama tinkamai pasirinkti sveiką ir aktyvią gyvenseną, patirti įvairių emocijų, džiugių išgyvenimų, skatinama vidinė laisvė, kuri lemia mūsų elgesį, mąstymą ir dalyvavimą įvairioje fizinėje veikloje.
- ◆ Fizinis raštingumas lemia geresnius mokymosi rezultatus, stipresnius socialinius ryšius ir didesnę motyvaciją gyventi aktyviau ir baigus mokyklą bei tolesniuose savo gyvenimo etapuose.

Kodėl pagrindiniai judėjimo įgūdžiai yra toks svarbus dalykas?

- ◆ Vaikui, turinčiam gerai išlavintus pagrindinius judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes, sudaromos palankios sąlygos išmokti vis daugiau naujų judesių ir panaudoti juos įvairioje fizinėje veikloje.
- ◆ Kalbant apie fizinį raštingumą galima išskirti tris pagrindinius judėjimo įgūdžius: judėjimą, pusiausvyrą ir kontrolę. Visi trys būtini ugdant pagrindinius judėjimo įgūdžius, kurie ir yra fizinio raštingumo pagrindas.
- ◆ Judėjimas yra gebėjimas greitai reguliuoti savo kūno fizinę padėtį – nuo ėjimo, bėgimo keičiant kryptį iki šuolių.
- ◆ Pusiausvyra yra kūno svorio centro išlaikymas. Vaikas, išsiugdęs pusiausvyrą – tiek statinę, tiek dinaminę, gerai jaus savo kūną ir galės išlaikyti pusiausvyrą stovėdamas, gulėdamas, sėdėdamas, sugebės keisti kryptį, balansuoti stovėdamas ant vienos kojos, apsisukti ir atlikti kompleksiškus judesius įvairioje aplinkoje.
- ◆ Įrankių kontrolė: vaikas gali atlikti veiksmus su įvairiais objektais, pavyzdžiui, siekti kamuolio, sugriebti ir valdyti objektą, pavyzdžiui, ridenti, sugauti kamuolį ir kt.

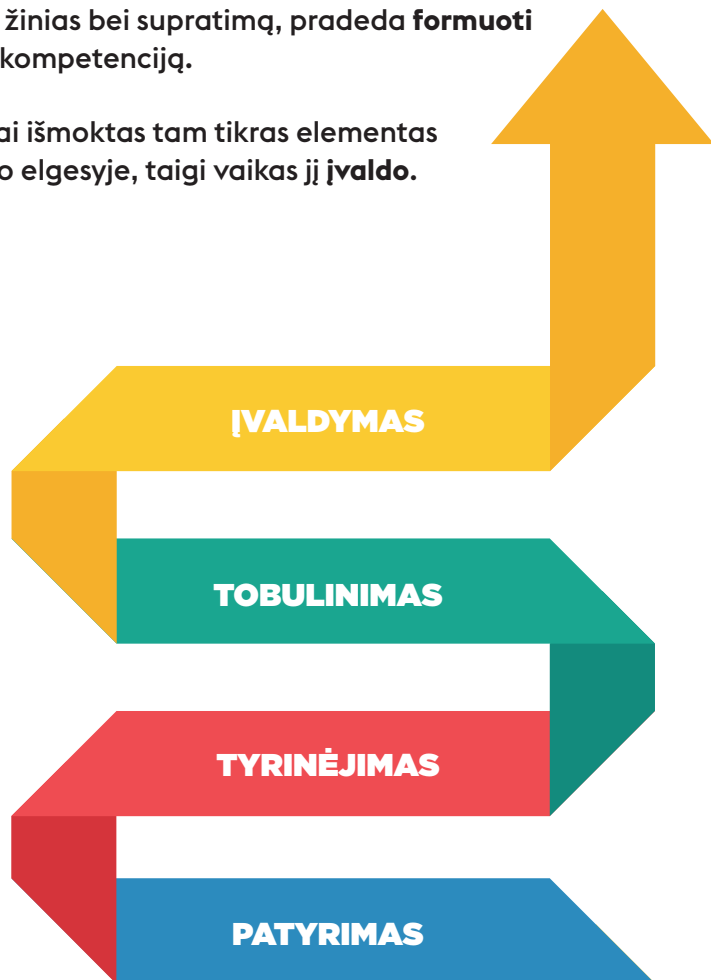


Pagrindinių judėjimo įgūdžių pažangos apibūdinimas

Judėjimo įgūdžių pažangą galima apibūdinti taikant keturių etapų skalę; pirmiausia vaikui suteikiama galimybė **patirti** įvairius dalykus.

Vaikas, tyrinėdamas įvairius dalykus ir **tobulindamas** savo įgūdžius, žinias bei supratimą, pradeda **formuoti** ir plėtoti savo kompetenciją.

Galiausiai gerai išmoktas tam tikras elementas įsitvirtina vaiko elgesyje, taigi vaikas jį **įvaldo**.



11.

Pavyzdys – pusiausvyros įgūdžio pažangos apibūdinimas:

4. ĮVALDYMAS

Vaikai supranta taisyklingos pusiausvyros principus ir geba juos taikyti susidūrę su įvairiais išbandymais ir esant įvairioms aplinkybėms. Gali prisitaikyti prie naujos, sudėtingos ir kintančios aplinkos. Geba įvertinti savo ir kitų žmonių gebėjimus.

3. TOBULINIMAS

Vaikai tobulina įgūdžius, geriau kontroliuoja savo kūną, labiau pasitiki savimi ir sugeba prisitaikyti. Savo įgūdžiais naudojami įvairesnėje aplinkoje, veikloje ir veikdami su įvairiais įrankiais; apibūdina, kaip ir kodėl daro tam tikrus dalykus.

2. TYRINĖJIMAS

Vaikai išmėgina įvairių rūšių veiklą, tyrinėja aplinką ir pradeda rodyti besiformuojančius pusiausvyros įgūdžius nesudėtingomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, stovėdami ant vienos ar abiejų kojų, perkeldami svorį į rankas ir kojas, balansuodami ant žemų įtaisų.

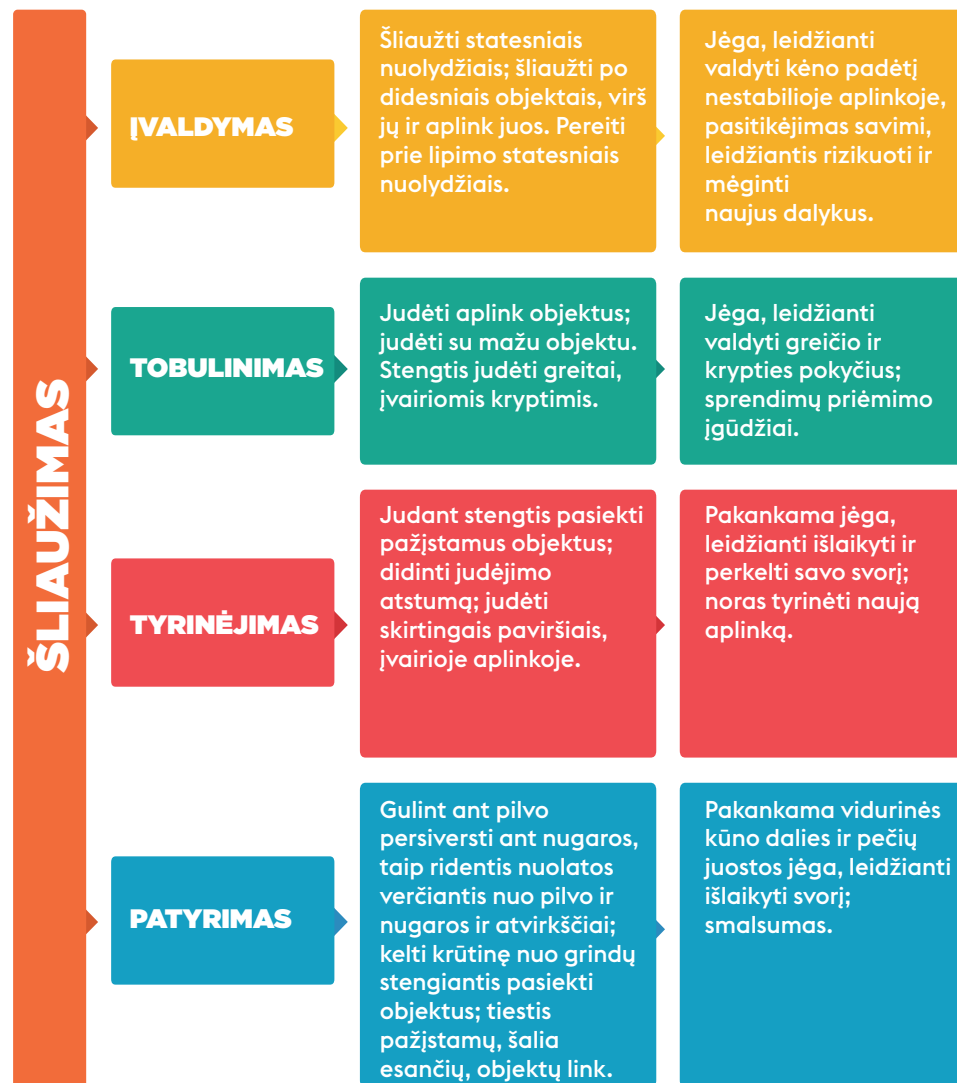
1. PATYRIMAS

Specialistai ir šeima suteikia vaikams įvairios patirties, užtikrina aplinką ir suteikia reikiamų įrankių, kad jie galėtų lavinti pusiausvyrą naudodamiesi įvairiomis savo kūno dalimis, suteikdami joms įvairias formas ir veikdami skirtingais lygiais.

12.

Pagrindiniai judėjimo įgūdžiai (PJĮ). Planavimo sistema:

- ◆ Naudojantis planavimo sistema apibūdinama, kaip praktikai gali planuoti pažangiąją patirtį ir veiklą, kad būtų skatinamas sėkmingas palaipsnis vaikų pagrindinių judėjimo įgūdžių ugdymas.
- ◆ Klausimas geltonuose langeliuose ragina pagalvoti apie veiklą, kuri būtų tinkama kiekviename iš keturių vystymosi etapų, pažangiai ir individualiai ugdant vaikų fizinį raštingumą.
- ◆ Klausimas mėlynuose langeliuose ragina pamąstyti apie tai, kokias savybes turi išsiugdyti jaunas žmogus, kad galėtų veikti sėkmingai. Tai fizinį, pažintinių, socialinių ir emocinių savybių derinys, atskleidžiantis, kaip svarbu remti vaiko vystymąsi visose keturiose minėtose srityse.



Kaip žmonės gali tapti fiziškai raštingesni?

- ◆ Žaisdami, mėgindami aktyvią fizinę veiklą ir užsiimdami ja įvairioje aplinkoje – viduje ir lauke, vandenyje, ant ledo ar sniego.
- ◆ Atrasdami žaidimo ir fizinio judėjimo teikiamą džiaugsmą. Užsiimdami aktyvia fizine veikla su įvairių formų, skirtingo dydžio ir svorio objektais, daiktais, pagamintais iš įvairių medžiagų.
- ◆ Mėgindami naujų rūšių veiklą ir įveikdami įvairius išbandymus – tiek pavieniui, tiek grupėmis;
- ◆ Įvaldydami ir tobulindami pagrindinius judėjimo įgūdžius. Ugdydami naujus įgūdžius, pavyzdžiui, važiavimo dviračiu, plaukimo ir bėgimo ir pan.

Suaugusieji mažiau linkę užsiimti fizine veikla ir išlikti fiziškai aktyvūs, todėl svarbu, kad kiekvienas žmogus kuo anksčiau pradėtų siekti fizinio raštingumo. Fizinio raštingumo modelis suteikia žmonėms galimybę mokytis fizinio raštingumo pagrindų bet kada, kad ir kokio amžiaus jie būtų. Tai turi būti nenutrūkstamas procesas, trunkantis visą gyvenimą.



YOUTH
SPORT
TRUST