

XXXII TOKIJO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

INFORMACIJOS IR UŽDUOČIŲ RINKINYS 5–8 KLASIŲ MOKINIAMS

Vilnius, 2021

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB)

Parengė Ramūnė Motiejūnaitė, Enriketa Prunskienė, Asta Šarkauskienė
(Lietuvos olimpinė akademija)

© Ramūnė Motiejūnaitė, 2021

© Enriketa Prunskienė, 2021

© Asta Šarkauskienė, 2021

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2021

ISBN 978-609-481-109-8

PRATARMĖ / 5

1. OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS / 7

1.1. Senovės Olimpijos žaidynės / 7

1.2. Šių laikų olimpinės žaidynės / 12

1.2.1. Olimpinių žaidynių programa / 13

1.2.2. Olimpiniai simboliai / 15

1.2.3. Olimpinių žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijos / 24

1.2.4. Olimpinis kaimelis / 26

1.2.5. Aplinka ir olimpinės žaidynės / 27

2. JAPONIJOS KULTŪROS YPATUMAI / 31

2.1. Bendrieji duomenys apie šalį / 31

2.2. Japonų kalba / 35

2.3. Japonijos kultūra / 37

2.4. Japonijos menas / 38

2.5. Tradiciniai japonų drabužiai / 39

2.6. Japonų dorybės / 40

3. TOKIJO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS / 47

3.1. Tokijas / 47

3.2. Olimpiniai sporto objektai / 52

4. LIETUVOS SPORTININKAI TOKIJO OLIMPINĖSE ŽAIDYNĖSE / 61

LITERATŪRA / 73



Pjeras de Kubertenas (Pierre de Coubertin, 1863–1937), Tarptautinio olimpinio komiteto įkūrėjas, anti-kinių olimpinių žaidynių atkūrėjas, teigė: Sportas yra kiekvieno žmogaus vidinio tobulėjimo šaltinis. Jis akcentavo, kad sportas prisideda prie darnaus ir subalansuoto žmogaus kūno, asmenybės ir proto vystymosi (IOC, 2021).

Ne visiems lemta tapti olimpiečiais, bet kiekvienas žmogus gali džiaugtis fiziniu aktyvumu, judėjimu ir jo nauda. Aktyvi fizinė veikla yra žmogaus gerovę lemiantis veiksnys: ji ne tik formuoja motorinius įgūdžius ir stiprina fizinę sveikatą, bet ir skatina psichinį vystymąsi, gerina dvasinę savijautą bei plėtoja socialinius ryšius.

Pastaraisiais metais olimpinis ugdymas sulaukia vis didesnio Lietuvos mokyklų ir jaunimo švietėjų dėmesio, nes jis įprasmina sporte egzistuojančias vertybes ir prisideda prie kultūros vertybių perėmimo, prie praktinio įsitvirtinimo jaunimo kasdieniame gyvenime ir taip atlieka nepaprastai svarbų vaidmenį. Sportinėje veikloje, grindžiamoje olimpiniais idealais, glūdi didelės dar nepanaudotos vertybių ugdymo, sistemiškai kuriant mokinių vidinį pasaulį, galimybės (Adaškevičienė, Strazdienė, 2014).

Kaip teigiama Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosiose programose (2008), ugdymo turinys turi padėti mokiniui pažinti save ir kitus, rasti atsakymus į esminius žmogaus gyvenimo klausimus, padėti perimti kultūros ir žinojimo pagrindus. Ugdymo turinys skatina mokinius permąstyti savo šalies ir pasaulio kultūros paveldo įvairovę, žmogiškąsias vertybes, jų išsaugojimo ir puoselėjimo būtinybę, ugdo pagarbą savo šalies kultūrai ir tolerantišką požiūrį į fizinius, religinius, socialinius, kultūrinius žmonių skirtumus (Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, 2008).

Šios knygos tikslas – suteikti žinių ir supažindinti 5–8 klasių mokinius su Tokijo olimpinėmis žaidynėmis bei Lietuvos sportininkais, kurie iškovojo teisę dalyvauti XXXII olimpinėse žaidynėse.

Knygą sudaro keturi skyriai. Pirmajame skyriuje pristatomos senovės Olimpijos žaidynės ir šių laikų olimpinės žaidynės – jų programa, simboliai, olimpinių žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijos, olimpinis kaimelis ir tvarumas olimpinėse žaidynėse.

Antrajame skyriuje mokiniams pateikiama informacija apie Japoniją – šalį, kurioje vyks XXXII olimpinės žaidynės. Nurodomi bendrieji duomenys apie šalį, mokiniai supažindinami su jos kalba, kultūra, tradicijomis.

Trečiajame skyriuje pristatomos Tokijo olimpinės žaidynės.

Ketvirtasis skyrius supažindina su Lietuvos olimpine rinktine. Kadangi dar vyksta atrankos į olimpines žaidynes procesas, tai šis sąrašas nėra galutinis.

Knygoje yra daug praktinių užduočių. Jais atlikdami mokiniai integruos įvairių mokomųjų dalykų žinias ir gebėjimus. Integruotas ugdymas suteikia galimybę atsigręžti į patį vaiką kaip į didžiausią vertybę, ugdymą susieti su tuo, kas svarbu ir aktualu vaikui (Pradinio ir pagrindinio ugdymo bendrosios programos, 2008). Neabejojama integruoto ugdymo įtaka mokinių mokymosi rezultatams, išmokimui, motyvacijai, mokinių tarpusavio bendravimui ir bendradarbiavimui bei mokytojų motyvacijai, laiko paskirstymui ir mokytojų tarpusavio bendradarbiavimui. Integravimas įgalina mokinius parodyti ir plėtoti visas bendrąsias kompetencijas: planavimo ir veikimo, bendradarbiavimo, aktyvaus klausymo ir savų idėjų siūlymo, gebėjimo jas įgyvendinti, emocijų ir jausmų valdymo, savo veiklos ir rezultatų reflektavimo, tobulintinių sričių numatymo.

1.1. SENOVĖS OLIMPIJOS ŽAIDYNĖS

Sporto ištakos siekia labai tolimą senovę. Pradžioje žmonės judėjo, mankštinosi, kad sumedžiotų didesnę gyvūną. Taip pat sportas buvo siejamas su religija. Pradėjus žmonėms varžytis, prasidėjo varžybų metas.

Daugiau nei šimtą metų kas ketverius metus visas pasaulis susiburia į didžiausią sporto renginį – olimpinės žaidynės. Tačiau didžiausias pasaulio sporto renginys nėra naujas, jis prasidėjo daugiau kaip prieš 3 000 metų. Šis renginys buvo vadinamas Olimpijos žaidynėmis. Jos pradėtos rengti Graikijoje, Olimpijos mieste. Pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose jos paminėtos 776 m. pr. Kr. Nuo tų metų prasidėjo Olimpijos žaidynių era, trukusi dvylika šimtmečių. Tuo laikotarpiu buvo skelbiama „Olimpinė taika“ (Εκεχειρία – paliaubos), kurios trukmė buvo maždaug trys mėnesiai: tai atletų saugus atvykimas į žaidynes, rengimasis joms, varžymasis ir grįžimas namo. Jeigu Olimpijos žaidynių metu būtų vykę karai, tai būtų laikoma nepagarba dievams.

Šios žaidynės vyko kas ketveri metai ir buvo skirtos Graikijos dievų dievui Dzeusui. Žaidynėse galėjo dalyvauti tik laisvieji Graikijos piliečiai ir tik vyrai. Moterims nebuvo leidžiama varžybų net žiūrėti. Komandinis sportas senovės Olimpijos žaidynėse neegzistavo.



1 pav.

Nuotrauka Ramūnės Motiejūnaitės

Olimpijos žaidynėse kūno ir dvasios vertybės buvo aukštinamos labiau nei kilmė ir turtas. Geras ir gražus žmogus – toks buvo graikų auklėjimo idealas.

Senovės Olimpijos žaidynės vyko daugiau kaip 1 200 metų! Iš pradžių žaidynės buvo labai populiarios, bet bėgant amžiams po truputį prarado savo svarbą. Žaidynių pabaiga siejama su imperatoriumi Teodosijumi I. Jis buvo krikščionis, todėl savo teritorijoje netoleravo pagonybės ir 393 m. žaidynes uždraudė.

Olimpijos žaidynių sporto šakos ir rungtys

Pirmosiose trylikoje žaidynių graikai varžėsi tik bėgdami vieną stadiją – 192 m 27 cm ilgio nuotolį. Aštuonioliktų žaidynių (708 m. pr. Kr.) programoje atsiranda nauja sporto šaka – pentatlonas, arba, kaip mes vadiname, penkiakovė: vienos stadijos bėgimas, šuolis į tolį, disko ir ieties metimas, imtynės.

Vėliau olimpijų žaidynių programa plėtėsi, buvo įtraukta naujų sporto šakų.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, istorija, informacinės technologijos.

Priemonės: lipnūs lapeliai, balto popieriaus lapas.

Užduoties aprašymas. Šiandienos olimpijų žaidynių programoje yra kai kurios jau senovės Olimpijos žaidynėse buvusios sporto šakos: imtynės, disko ir ieties metimas, boksas ir šuolis į tolį. Palyginkite senovės Olimpijos žaidynių ir šių laikų sporto šakas. Kaip keitėsi šios sporto šakos?

I variantas. Mokinių prašoma padaryti minčių žemėlapi – iš lipnių lapelių formuoti olimpinis žiedus. Juos galima klijuoti ant sienos, balto popieriaus lapo ir t. t. Ant kiekvieno žiedo priklijuoti lipnius lapelius apie šias sporto šakas – panašumus ir skirtumus.

II variantas. Mokiniai suskirstomi grupelėmis ir naudojantis technologijomis darbas vyksta grupėse. Mokiniai paruošia pranešimus su sporto šakų pristatymais. Palygina senovės ir šių laikų sporto šakas: kuo jos panašios ir kuo skiriasi.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- išmanys sporto šakų techniką;
- gebės įvairiuose šaltiniuose ieškoti informacijos apie senovės Olimpijos žaidynėse buvusias sporto šakas ir jų atlikimo techniką;
- gebės analizuoti, kaip keitėsi sporto šakų technika.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: istorija, dailė ir technologijos.

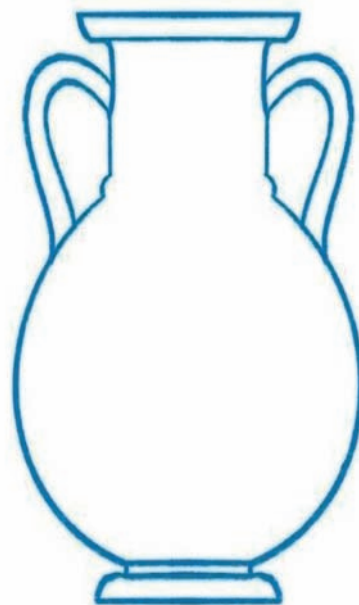
Priemonės: popieriaus lapas, spalvinimo priemonės.

Užduoties aprašymas. Senovės Graikijos atskiruose miestuose vyko kelerios žaidynės, todėl čempionai buvo apdovanojami skirtingai: alyvmedžio ar pušų vainikais, salierų karūnomis, alyvmedžio šakele ar net aliejumi, kuris buvo pilamas į vazas, vadinamas amforomis. Remdamiesi informacija apie senovės Olimpijos žaidynių sporto šakas, čempionus, mokiniai turi dekoruoti amforą.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su antikos menu;
- žinos, kokios buvo sporto šakos senovės Olimpijos žaidynėse;
- ugdysis kūrybiškumą.



UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, istorija.

Užduoties aprašymas. Mokytojas supažindina su senovės Olimpijos žaidynėmis. Atsakydami į mokytojo pateiktus klausimus, mokiniai užpildo lentelę. Remdamiesi gautais duomenimis, mokiniai diskutuoja apie tai, kuo panašios ir kuo skiriasi šių laikų ir senovės Olimpijos žaidynės.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- įgis žinių apie olimpiinių žaidynių periodiškumą, trukmę, tradicijas ir sporto šakas;
- mokės ieškoti informacijos ir ją sisteminti;
- gebės lyginti reiškinius.

2 pav.

Šaltinis: Guia de Educacion Olimpica.

<https://www.coarg.org.ar/guiaeducacion/educacionolimpica1es.pdf>

SENOVĖJE	DABAR
Periodiškumas	
Kartą per ketverius metus	Kartą per ketverius metus
Trukmė	
Penkios dienos	17 dienų
Vieta	
Olimpijos šventovė pietinėje Graikijoje	Nustatoma TOK sprendimu. 2021 m. – Tokijas
Tradicijos	
1. Skelbiamos paliaubos. 2. Dalyvauti gali tik laisvieji graikai vyrai. 3. Nugalėtojai apdovanojami alyvmedžio vainiku. 4. Poetų ir muzikantų pasirodymai pertraukų tarp rungčių metu.	1. Dalyvauja vyrai ir moterys. 2. Nugalėtojai apdovanojami aukso, sidabro ir bronzos medaliais, diplomais. 3. Organizuojama didelė kultūrinė programa, žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijos.
Sporto šakos / rungtys	
Bėgimas Šuolis į tolį Ieties metimas Disko metimas Imtynės Kumštynės Vežimų lenktynės	Tokijo olimpinių žaidynių programa: akademinis irklavimas; badmintonas; baidarių ir kanojų irklavimas; banglenčių sportas; beisbolas; boksas; buriavimas; dviračių sportas; dziudo; fechtavimasis; futbolas; gimnastika; golfas; imtynės; jojimas; karatė; krepšinis; laipiojimo sportas; lengvoji atletika; plaukimas; rankinis; regbis; sinchroninis plaukimas; riedlenčių sportas; softbolas; stalo tenisas; sunkioji atletika; šaudymas; šaudymas iš lanko; šiuolaikinė penkiakovė; šuoliai į vandenį; tekvondo.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas.

Priemonės: svareliai arba plastikiniai buteliai, pripilti smėlio.

Užduotis gali būti atliekama mokantis nuotoliniu būdu ir klasėje.

Užduoties aprašymas. Mokiniai prisipila du plastikinius butelius smėlio, paima butelius į rankas ir pabando pašuoliuoti: šuolis iš vietos ir šuolis įsibėgėjus. Rekomenduojama palyginti šuolius ir jų techniką su svoriais ir be jų. Mokytojas pademonstruoja šuolių technikas, papasakoja, tada šią užduotį atlieka mokiniai. Mokytojas stebi klaidas ir jas taiso.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- lygins ir analizuos šuolio į tolį techniką;
- ugdysis šoklumą.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, istorija, aktyvios pertraukėlės kitose pamokose.

Užduoties aprašymas. Mokiniai supažindinami su modifikuotais žaidimais, kuriuos žaisdavo senovės graikai.

Mokytojas supažindins mokinius su graikų žaidimais. Esant galimybei, mokinys įtrauks savo šeimos atstovus, kurie padės mokiniui ir kartu dalyvaus pamokoje. Taip ir šeima bus įtraukta į ugdymo procesą.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su senoviniais graikų žaidimais;
- mokės daugiau judriųjų žaidimų, kuriuos galės žaisti laisvalaikio;
- didins savo asmeninį fizinį aktyvumą;
- plėtos istorijos žinias;
- įtrauks šeimos narius į ugdymo procesą.

Žaidimo pavadinimas	Žaidimo aprašymas
Aporaksis	Žaidimo esmė – mušti kamuolį į žemę kuo stipriau, kad jis kuo aukščiau pašoktų, ir jį gaudyti. Nugali tas, kuris daugiau kartų pagauna kamuolį. Trukmė – 10 min.
Urania	Vienas žaidėjas meta kamuolį į viršų, o kiti gaudo; laimi tas, kuris sugavo kamuolį. Galima skaičiuoti taškus, kiek kartų kuris sugavo kamuolį. Galima žaisti poromis, grupėmis ir po vieną. Trukmė – 10 min.
Vežimų lenktynės	Lenktyniaujama trejetais. Du mokiniai neša vieną sėdintį ant gimnastikos lazdos.
Bėgimas su posūkiu	Lenktyniaujama po du. Mokytojas pastato du stovelius per kelis metrus vienas nuo kito. Mokiniai bėga ratus, apibėgdami stovelius.
Šuolis į tolį iš vietos	Mokiniai šoka į tolį iš vietos su lengvais svareliais.

Žaidimo pavadinimas	Žaidimo aprašymas
Disko metimas	Mokiniai gali pasidaryti diskus iš kartono dėžių. Arba dar vienas variantas – kompaktinės plokštelės (CD). Pasigaminę įrankius, mokiniai mėto diskus. Skaičiuojama, kas toliau numeta.
Eiskyros	Žaidimas, panašus į rankinį. Aikštelė padalijama pusiau. Turi vidurio ir galines linijas. Aikštelės viduryje padedamas kamuolys arba kamuoliukas. Komandos yra savo aikštelės pusėje. Po švilpuko žaidėjai bėga į vidurį laimėti kamuolio. Perdavinėdami vienas kitam rankomis, kamuolį stengiasi nunešti iki varžovo aikštelės galinės linijos. Varžovai ginasi, trukdo. Kamuolys padedamas už varžovo aikštelės galinės linijos. Laimėjus tašką, žaidimas pradedamas iš naujo. Galima žaisti vienas prieš vieną ar didesnėmis grupėmis.

1.2. ŠIŲ LAIKŲ OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS

Jau prieš kelis šimtmečius buvo kalbama, kad reikia atgaivinti antikines idėjas. Visuomenei apie antikos žaidynes buvo priminta Renesanso epochoje (XIV–XVI a.), o XVI a. pirmą kartą bandyta surengti sporto varžybas, panašias į antikines žaidynes.

XVII a. buvo surengta 17 įvairių sporto žaidynių – pseudoolimpinių žaidynių, mėginant atgaivinti didžiąją Olimpijos šventę naujaisiais amžiais.

1894 m. po ilgų diskusijų buvo nutarta sušaukti olimpinį kongresą Paryžiuje.

1894 m. birželio 23 d. įkurtas Tarptautinis olimpinis komitetas (TOK). Jo įkūrėju laikomas **Pjeras de Kubertenas** (Pierre de Coubertin).

Pjeras de Kubertenas gimė 1836 m. Paryžiuje. 1894 m. birželio 23 d. Pjeras de Kubertenas, atgaivindamas olimpinės žaidynes, siekė, kad olimpizmo propaguotojai paverstų pasaulį gera vieta gyventi. Anot barono, žmogus yra ne tai, kas yra, bet tai, kuo jis gali tapti. Iš Pjero de Kuberteno mes gavome olimpizmo apibrėžimą: „Olimpizmas – gyvenimo filosofija, aukštinanti ir į darnią visumą jungianti kūno, valios ir proto savybes. Jungdamas sportą su kultūra ir švietimu, olimpizmas siekia kurti gyvenseną, pagrįstą džiaugsmu dėl įdėtų pastangų, gero pavyzdžio auklėjamąja galia, socialine atsakomybe ir visuotinių es-



3 pav.

Šaltinis: <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/4923-pierre-de-coubertin.html>

minių etikos principų gerbimu“ (Olimpinė chartija, 2019).

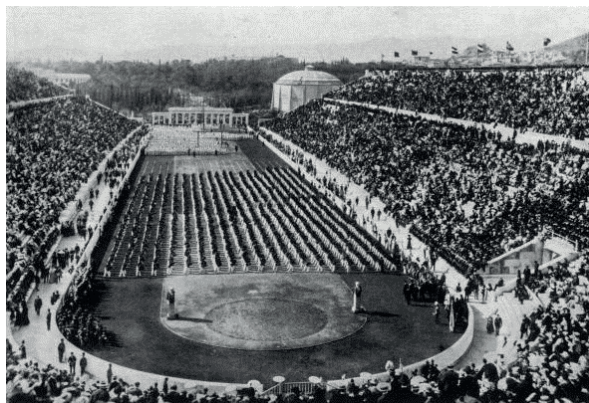
1892 m. Pjeras de Kubertenas Sorbonoje skaitė paskaitą apie „olimpinį renesansą“, kurioje pirmą kartą pasiūlė visuomenei atgaivinti senovės graikų olimpinės žaidynės tarptautiniu mastu.

Pirmosios šių laikų olimpinės žaidynės įvyko 1896 04 06–15 Graikijoje, Atėnuose. Žaidynės tapo didžiausiu iki to laiko vykusiu tarptautiniu sporto renginiu. Panathinaiko stadione susirinkusių žiūrovų minia taip pat buvo pripažinta rekordiškai didele.

Nugalėtojas gavo sidabro medalį, alyvmedžio vainiką ir diplomą. Antrosios vietos laimėtojas – vario medalį. Vėliau tarptautinis olimpinis komitetas atgaline data konvertavo medalius, sportininkai buvo apdovanoti aukso, sidabro ir bronzos medaliais.

Pirmosiose olimpinėse žaidynėse dalyvavo 241 dalyvis iš 14 šalių. Visi dalyviai buvo vyrai. Olimpijų žaidynių programoje buvo 43 rungtys, 9 sporto šakos.

Pirmuoju olimpiu čempionu tapo lengvaatletis (trišuolis) amerikietis Dž. Konolis.



4 pav.

Šaltinis: <https://www.britannica.com/event/Athens-1896-Olympic-Games>

1.2.1. Olimpijų žaidynių programa

Žaidynių programą sudaro *bendroji* ir *sportinė* dalys.

Bendroji olimpinė programa. Tai renginių, skirtų olimpinėms žaidynėms, visuma: atidarymo ir uždarymo ceremonijos, sporto varžybos, kultūrinė programa.

Sportinė programa. Tai kompleksas olimpijų sporto šakų ir rungtių, kurių varžybos vykdomos konkrečiose olimpinėse žaidynėse. TOK tvirtina kiekvieną olimpijų žaidynių programą tada, kai išrenkamas olimpinis miestas, t. y. likus septyneriems metams iki žaidynių. Turi būti ne mažiau kaip 15 olimpijų sporto šakų, bet jų gali būti daugiau (Stonkus, 2002). Siekiant, kad TOK pripažintų sporto šaką olimpine, reikia įvykdyti šiuos reikalavimus:

- turėti TOK pripažintą tarptautinę sporto federaciją;
- turėti standartinę sporto įrangą ir inventorių;

- visiems sportininkams sudaryti vienodas sąlygas visapusiškai gerinti fizinį, techninį ir taktinį parengtumą, varžytis;
- laikytis objektyvių sportininkų pasiektų rezultatų vertinimo kriterijų.

Vasaros sporto šakos turi būti paplitusios mažiausiai keturių žemynų 75 šalyse (vyrams) ir trijų žemynų 40 šalių (moterims). Žiemos sporto šakos – ne mažiau kaip trijų žemynų 25 šalyse (vyrams ir moterims).

Kultūrinė programa. Jos tikslas – padėti plėtoti darnius olimpinių žaidynių dalyvių ir svečių ryšius, tarpusavio supratimą ir draugystę. Kultūrinė programa yra sudedamoji olimpinių žaidynių dalis. Tai renginių kompleksas olimpinių žaidynių dalyviams ir svečiams supažindinti su šalies žaidynių rengėjos kultūra, kultūros vertybėmis.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas.

Užduoties aprašymas. Horizontaliai ir vertikaliai išbraukti 10 sporto šakų, kurios yra įtrauktos į olimpines žaidynes – surasti olimpines sporto šakas.

R	P	D	O	R	T	I	N	K	L	I	N	I	S	D	V
E	V	A	N	D	E	N	S	V	Y	D	I	S	V	Z	E
G	M	P	D	R	I	J	G	O	G	L	M	K	L	I	G
B	V	G	T	R	I	A	T	L	O	N	A	S	G	U	K
I	D	U	V	Z	S	P	K	Z	L	P	A	O	Ž	D	S
S	K	A	R	A	T	Ė	O	I	F	E	Š	G	V	O	T
B	O	K	S	A	S	G	P	L	A	U	K	I	M	A	S
D	I	R	J	O	J	I	M	A	S	F	D	M	K	O	I

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- sužinos, kokios sporto šakos yra olimpinių žaidynių programoje;
- ugdysis pastabumą.

1.2.2. Olimpiniai simboliai

Olimpiniai žiedai

Olimpinis žiedas – vieną iš olimpinio judėjimo simbolių – žino visi. Taip lengva atsiminti penkis skirtingų spalvų žiedus. Tačiau kokios gi tos spalvos ir kokia jų reikšmė?

Olimpinis simbolis vaizduoja olimpinio judėjimo veiklą ir reiškia penkių žemynų sąjungą bei viso pasaulio sportininkų susitikimą olimpinėse žaidynėse (Olimpinė chartija, 2019). Tai žemės spalvos; kiekvienos šalies vėliavoje yra bent viena spalva, esanti ir olimpinuose žieduose. Žiedai būtinai turi būti sunerti iš kairės į dešinę, o kiekviena spalva savo vietoje! Žiedai, draugiškai susipynę vienas su kitu, reiškia vienybę, visų pasaulio žmonių taikų buvimą. Pjero de Kuberteno siūlymu, šį simbolį Tarptautinis olimpinis komitetas patvirtino 1913 m.

Tad pasigaminkite olimpinis žiedus!



UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Išlankstyti penkis skirtingų spalvų olimpinis žiedus. Kaip juos išlankstyti, rasite nuorodose:

https://www.youtube.com/watch?v=GDjL-oBZwa4&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=8tMp74CbLWw>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos olimpinių žiedų spalvas, jų reikšmę olimpiniam sąjūdyje;
- susipažins su vienu iš Japonijos kultūros elementų – origamiu.



5 pav.

Šaltinis: <https://origamiexpressions.com/origami-olympic-rings>



6 pav.

Šaltinis: <https://www.youtube.com/watch?v=h5sNv46eXxA>

Kaip išlankstyti olimpinius žiedus 3D origamiu, rasite šioje nuorodoje: <https://www.youtube.com/watch?v=h5sNv46eXxA>

Olimpinė emblema

Kiekvienų olimpinių žaidynių sutartinis vaizdas yra emblema, kurią sudaro olimpinis simbolis, olimpinis miesto simbolis, to miesto pavadinimas ir tų žaidynių rengimo metai.

Nuo XX a. pradžios olimpinių žaidynių organizaciniai komitetai kuria emblemas, kurios reklamuoja šį svarbų sporto ir kultūros renginį. Olimpinė emblema taip pat yra ypatinga tuo, kad demonstruoja žaidynių ypatybes pasauliui.

Tokijo olimpinių žaidynių emblemos dizainą įkvėpė Japonijos meno motyvai. Languoti dizaino elementai, vadinami „ichimatsu moyo“, Japonijos mene buvo naudojami XVII–XIX a. Tamsiai mėlyna emblema simboliuoja japonišką eleganciją ir rafinuotumą, o trys skir-



7 pav.

Šaltinis: <https://olympics.com/ioc/news/olympic-highlights-22-02-2021>

tingos langelių formos – skirtingas šalis, kultūras ir mąstymą. Logotipas perteikia žinią, kad olimpinės ir parolimpinės žaidynės vienija skirtingas pasaulio tautas ir kultūras.

Pirmą kartą olimpinių žaidynių istorijoje logotipo dizainas buvo išrinktas atvirame konkurse, į žaidynių simbolio rinkimus buvo įtraukta ir visuomenė. Logotipo konkursui buvo pateikta 14 599 kūrėjų siūlymai iš viso pasaulio.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Mokytojas pateikia keletą pavyzdžių iš konkurso Tokijo olimpinių žaidynių emblemai išrinkti. Mokiniai, analizuodami emblemas, turi reikšminius žodžius, pagal kuriuos stebi ir analizuoja: paprastas, lengvai įsimenamas, lengvai atpažįstamas, neperkrautas informacija, originalus.

Pridedame nuorodą: <https://tokyo2020.org/en/games/games-artposter/>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- ugdysis pastabumą;
- ugdysis kritinį mąstymą;
- plėtos žinias apie Japonijos kultūrą.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Mokytojas pateikia mokiniams užduotį: įsivaizduokite, kad 2030 m. olimpinės žaidynės vyks Lietuvoje. Sukurkite emblemą.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos, kokie pagrindiniai elementai sudaro olimpinę emblemą;
- susipažins su Lietuvos paveldu;
- plėtos kūrybiškumą.

Olimpinė vėliava

Tai baltas atlasas be apvadų. Jo centre – olimpiniai žiedai. Baltas fonas reiškia taiką, o olimpiniai žiedai – pasaulio vienybę. Olimpinė vėliava pristatyta 1914 m. Pirmą kartą ji buvo iškelta VII olimpinėse žaidynėse Antverpene 1920 m.

Olimpinis himnas

Olimpinis himnas – iškilminga giesmė „Olimpinė kantata“, kurią oficialiu olimpinio himnu TOK patvirtino 1958 m. Himnas giedamas atidarant (iškeliant olimpinę vėliavą) ir uždarant (nuleidžiant olimpinę vėliavą) olimpinės žaidynės. Pirmą kartą šis himnas skambėjo 1896 m. Atėnų žaidynių atidarymo iškilmėse. Vis dėlto ši kantata iš karto netapo olimpinio himnu. Šešis dešimtmečius kiekvienose žaidynėse skambėdavo vis kita giesmė. „Olimpinės kantatos“ autoriaus Spiro Samaros (Spiro Samara) našlė perdavė autorines teises TOK, kad šis kūrinys būtų įteisintas kaip oficialus himnas. 1958 m. „Olimpinė kantata“ tapo oficialiu olimpinio žaidynių himnu.

Olimpinį himną galite išklausyti: <https://www.youtube.com/watch?v=JlKjzI18Rs>



8 pav.

Šaltinis: <https://olympics.com/ioc/news/ioc-sanctions-four-russian-athletes-as-part-of-oswald-commission-findings-2017-11-24>

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: lietuvių kalba, muzika.

Užduoties aprašymas. Klausomasi olimpinio himno („Olimpinės kantatos“).

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su olimpinio himnu, sužinos jo istoriją;
- analizuos ir interpretuos olimpinio himno („Olimpinės kantatos“) žodžius, prasmę.

OLIMPINIS HIMNAS

O, nemarioji Antikos dvasia!
 Tu gėris, grožis, amžina tiesa,
 Apgaubki mus dangaus šviesa skaidria,
 Kurie šioj žemėj šlovina Tave.

Suteik gyvybės šioms kilnioms žvaigždėms,
 Pripildyk plieno mūsų krūtines.
 Nuklok kelius nevystančiais gėlynais
 Pasiekusiems čia pergales šaunias.

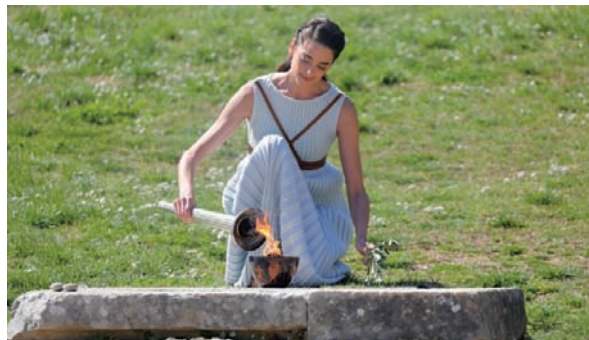
Purpuriniai kalnai, jūros, kloniai –
 Visų tautų didžioji šventykla,
 Čia garbinti Tavęs mes susirinkom,
 O, nemarioji Antikos dvasia!

(Iš *Integruojanti vaikų ir jaunimo olimpinio ugdymo programa*, 2007)

Olimpinė ugnis, olimpinis deglas ir estafetė

Olimpinė ugnis, uždegta Olimpijoje (Graikija) ir atnešta į žaidynių vietą, simbolizuoja kilnius siekius, taiką, draugystę, vienybę (Stonkus, 2002). Pirmą kartą olimpinė ugnis įžiebta Olimpijoje 1928 m. ir nuo to laiko uždegama pirmąją žaidynių dieną ir liepsnoja iki pat paskutinių varžybų pabaigos, tada taip pat išskilmingai užgesinama.

Uždegus olimpinę ugnį, ji keliauja po Graikiją, o paskui jau skraidinama į šalį, kur vyks olimpinės žaidynės. Ugnies uždegimas olimpiniam stadione – vienas svarbiausių žaidynių atidarymo ceremonijos ritualų (Stonkus, 2002). Iki pat paskutinės minutės nėra žinoma, kas įžiebs olimpinę ugnį stadione.



9 pav.

Šaltinis: <https://olympics.com/en/news/olympic-flame-for-tokyo-2020-provides-beacon-of-hope-following-lighting-cermony->

Pirmoji olimpinės ugnies estafetė įvyko 1936 m., kai ugnis buvo nunešta nuo Olimpijos iki Berlyno. Kaip atrodys olimpinės ugnies estafetė, labai priklauso nuo žaidynes rengiančios valstybės. Bėgant metams tai tapo įspūdingu reginiu.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, lietuvių kalba, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas:

I variantas. Pirmiausia meninė užduotis – pasigaminti deglą. Fizinio ugdymo pamokoje pasigamintą deglą mokiniai bėgdami perduoda vienas kitam.

II variantas. Pandeminiu laikotarpiu, mokantis nuotoliniu būdu, galima padaryti virtualią deglo estafetę. Pirmiausia mokiniai pasigamina deglą iš popieriaus. Tada nufilmuoja, kaip mokinyss paima deglą ir perduoda kitam. Visi atsiunčia savo nufilmuotą vaizdelį mokytojui. Mokytojas, naudodamas kompiuterines programas, padaro olimpinės ugnies estafetės filmuką.

Su mokiniais mokytojas kalba apie olimpinę ugnį, jos reikšmę.

Klausimai mokiniams:

Kaip manote, ką simbolizuoja olimpinė ugnis?

Ką simbolizuoja olimpinės ugnies estafetė?

Koks jausmas kyla, kai stebite stadione uždegamą ir užgesinamą olimpinę ugnį?

Pristato videopavyzdžių, kaip įžiebiamas ugnis ir kaip ji nukeliauja iki olimpinio stadiono.

Olimpinės ugnies įžiebimas Olimpijoje:

<https://www.youtube.com/watch?v=hl4Ly6bWNzE>

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ltnr7Ql4Tk>

Olimpinės ugnies estafetė:

<https://www.youtube.com/watch?v=RKlcaDwQilY>

Olimpinės ugnies uždegimas olimpičiame stadione:

<https://www.youtube.com/watch?v=W1Af40zuPjU>

<https://www.youtube.com/watch?v=m0LUbY7jsz8>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ei54TO1VBIM>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- įgis žinių apie olimpinę ugnį, jos reikšmę;
- didins savo asmeninį fizinį aktyvumą;
- plėtos bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.



UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: istorija, dailė ir technologijos.

Priemonės: popieriaus lapai, spalvinimo priemonės.

Užduoties aprašymas. Sukurkite savo klasės, mokyklos, asmeninį olimpinį deglą.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- ugdysis kūrybiškumą.

Olimpinis devizas

Olimpinis devizas – *Citius, Altius, Fortius* (Greičiau, Aukščiau, Tvirčiau) – TOK kreipimasis, adresuotas visiems, kas priklauso olimpiniam sąjūdžiui, kviečiantis tobulėti olimpine dvasia. Devizo reikšmė:

- Greičiau – būk greitesnis, pranašesnis sporto varžybose;
- Aukščiau – būk aukštesnės moralės;
- Tvirčiau – būk stipresnis, tvirtesnis kovoje su gyvenimo sunkumais ir negandomis.

Devizą pasiūlė Pjeras de Kubertenas, tačiau autorystė priklauso kunigui Henriui Didonui. Jis vartojo šį devizą, norėdamas paskatinti mokinius tobulėti, akcentuodamas fizinės ir dvasinės dermės svarbą. Olimpinis devizas kviečia tobulėti olimpine dvasia. Olimpinis devizas „Greičiau, aukščiau, stipriau“ (*Citius, Altius, Fortius*) reiškia olimpinio judėjimo siekius (Olimpinė chartija, 2019). Kad geriau suprastume prasmę, galime jį palyginti su kitu žinomu šūkiu – „Svarbiausia – ne pergalė, o garbingas dalyvavimas“ (Stonkus, 2002).

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Diskusija: Ar laikotės savo gyvenimo deviso?

Klausimas kiekvienam mokiniui. Mokiniai suskirstomi mažomis grupelėmis po du ir užduodami klausimai: Ar turite savo devizą, pagal kurį gyvenate? Ar reikėtų jo laikytis?

Padiskutavę mažose grupelėse, visi mokiniai susirenka į vieną vietą ir grupelės pristato, ką diskutavo, kokią išvadą priėjo. Tada kartu su mokytoju aptaria olimpinį devizą, jo reikšmę. Mokiniai palygina savo gyvenimo šūkius ir olimpinį devizą.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos olimpinio deviso „*Citius, Altius, Fortius*“ reikšmę;
- analizuos savo veiksmus ir nuostatas.

Olimpinis talismanas

Talismanai neatsiejami nuo svarbiausių sporto renginių. Talismanas dažniausiai simbolizuoja, konkrečios šalies, kurioje vyksta olimpinės žaidynės, savybes. Kiekvienas olimpinis žaidynių talismanas yra tam tikras miesto simbolis.

Pirmasis olimpinis žaidynių talismanas pasirodė 1968 m. Grenoblyje. Tai buvo slidininkas, kurio vardas Schuss, bet jis dar nebuvo oficialus kaip talismanas.

Pirmasis oficialus olimpinis talismanas pristatytas 1972 m. Miuncheno olimpinėse žaidynėse. Tai buvo taksas, vardu Waldi. Amerikoje populiariausias talismanas buvo Erelis Semas, jis Los Andželo olimpinėse žaidynėse 1984 m. pasirinktas todėl, kad geriausiai atspindėjo žaidynių dvasią – greičiau, aukščiau, tvirčiau. Į Rio de Žaneiro olimpinės žaidynės atvykstančius viso pasaulio atletus pasitiko Vinicius, pavadintas legendinio brazilų poeto,



10 pav.

Šaltinis: <https://olympics.com/en/olympic-games/olympic-mascots>

sukūrusio tekstus žinomiau siems *bossanova* stiliaus kūriniais, vardu. Parolimpinių žaidynių dalyvių dviasį palaikė Tomas, mistinis veikėjas, įkūnijęs visos Brazilijos augmeniją. Tokijo olimpinėse žaidynėse karaliaus superherojus Miraitowa. Pavadinimas MIRAITOWA pagrįstas japonų žodžiais „mirai“, reiškiančiu „ateitis“, ir „towa“, reiškiančiu „amžinybė“. Olimpinis talismanas reiškia norą, kad „Tokijo 2020“ olimpinės žaidynės atneštų amžinos vilties ateitį visų širdyse visame pasaulyje (<https://www.olympic.org/mascots>).

UŽDUOTIS

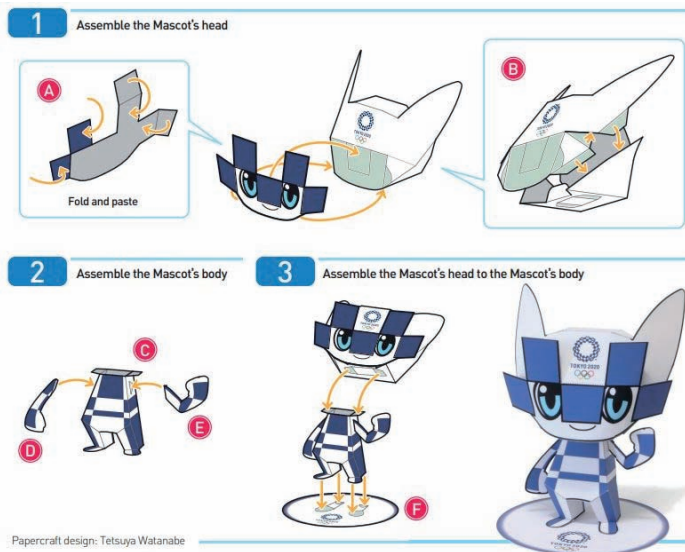
Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Mokytojas supažindina mokinius su olimpiniais talismanais, nagrinėja jų sukūrimo priežastis: į ką autorius atsižvelgė, kodėl sukūrė būtent tokį talismaną.

I užduotis. Mokiniai pasigamins Tokijo olimpinį žaidynių talismaną – Miraitową.

Visas iškarpas galite rasti čia: <https://gtimg.tokyo2020.org/image/upload/production/ezwopekaskzxcxtscba8.pdf>

<https://gtimg.tokyo2020.org/image/upload/production/twjou0dda3xtajabwqb9.pdf>



II užduotis. Mokytojas pateikia užduotį mokiniams. 2024 m. olimpinės žaidynės vyks Paryžiuje. Pagalvokite, paieškokite informacijos apie Prancūziją, pasidomėkite jos kultūra, gamta ir sukurkite olimpinių žaidynių talismaną.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su olimpiniais talismanais;
- žinos, kodėl buvo sukurti konkretūs olimpiniai talismanai;
- įgis papildomų žinių apie Prancūziją, jos kultūrą.

1.2.3. Olimpinių žaidynių atidarymo ir uždarymo ceremonijos

Olimpinių žaidynių atidarymo ceremonija vyksta varžybų išvakarėse. Ceremonija organizuojama pagal nustatytas taisykles. Dalyvių parodą pradeda Graikijos, užbaigia šeimininkų delegacija. Apsukę ratą aplink stadioną, sportininkai sustoja aikštėje priešais centrinę tribūną. Sveikinimo žodžius taria Organizacinio komiteto prezidentas. TOK prezidentas sako kalbą, jos pabaigoje prašydamas valstybės vadovą pradėti žaidynes. Valstybės vadovui paskelbus žaidynes pradėtas, į stadioną įnešama olimpinė vėliava, kuri iškeliamą skambant olimpiniam himnui. Pati ceremonijos kulminacija – olimpinės ugnies estafetės užbaigimas. Kas stadione uždegs olimpinę ugnį, išlieka paslaptis iki pačios pabaigos. Paskirtasis žmogus apsuka ratą stadione ir įžiebia olimpinę ugnį. Toliau vyksta sportininko ir teisėjo priesaika. Tada grojamas valstybės, kurioje vyksta žaidynės, himnas. Sportininkai užima jiems skirtas vietas, ir prasideda meno bei sporto renginys.

Tokijo olimpinių žaidynių atidarymo ceremonija vyks 2021 m. liepos 23 d. Tokijas yra pasirengęs kurti istoriją. Numatoma, kad tai bus didžiausia ir daugiausia žiūrovų pritrauksianti ceremonija per metus. Tikimasi, kad milijardai žmonių stebės žaidynes.

Pasirengimo metu Tokijo olimpinių ir parolimpinių žaidynių organizacinis komitetas nustatė „pagrindinę politiką“, kad pristatytų ceremonijos produkciją, kurią pamėgs gerbėjai ir publika, pabrėždamas Japonijos ir Tokijo patrauklumą pasauliui.

Ekonominis, politinis ir kultūrinis susiskaldymas pasaulyje didėja. „Tokijo 2020“ žaidynės turėtų palinkėti pasauliui taikos, sukuriant vienybę, sustiprinant jausmą visiems dalyvauti. „Tokijo 2020“ žaidynės taip pat puoselės viltį tęsti vystymąsi ir klestėjimą Azijoje.

„Tokijo 2020“ žaidynės, kaip novatoriškiausios istorijoje, atneš teigiamą reformą, pasaulyje plėtodamos tris pagrindines idėjas:

- „Siekti geriausio (pasiekti asmeninį geriausią rezultatą)“;
- „Priimti vienas kitą“ (vienybė įvairovėje);
- „Ateities palikimo perdavimas“ (prisijungimas prie rytojaus).

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Mokiniai turi suorganizuoti olimpinių žaidynių atidarymo ceremoniją.

Mokytojas papasakoja apie ceremoniją. Kiekvienam mokiniui skiriama užduotis padaryti olimpinių žaidynių atidarymo ceremonijos planą, t. y. nubraižyti planą, stadioną, žiūrovų vietas, sportininkų vietas ir t. t. Visą eigą aprašyti. Tai gali būti namų darbas, kuris bus pristatomas pamokoje.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos olimpinių žaidynių atidarymo ceremonijos eigą;
- plėtos žinias apie olimpinis simbolius;
- ugdysis technologinius ir meninius gebėjimus.

Olimpinių žaidynių uždarymo ceremonija. Iškilmės prasideda paradu olimpiame stadione: valstybių vėliavnešiai įeina į stadioną ta pačia tvarka kaip ir atidarymo ceremonijoje ir užima vietas stadione. Paskui juos keliauja visi atletai. Jie džiaugiasi, bendrauja, linksminasi visi kartu, jau nebesiskirstydami pagal tautybes.

Skambant Graikijos himnui, pakeliama Graikijos vėliava. Paskui viduriniu stiebu kyla šalies organizatorės vėliava ir grojamas šios šalies himnas, pabaigoje pakeliama šalies, kurios miestas išrinktas kitų olimpinių žaidynių šeimininku, vėliava, skambant tos šalies himnui.

Miesto žaidynių organizatoriaus meras perduoda olimpinę vėliavą TOK prezidentui, kuris ją perduoda ateinančių olimpinių žaidynių miesto organizatoriaus merui. Baigiantis uždarymo ceremonijai, kitas žaidynes priimsiantis miestas pristato trumpą pramoginę programą. Pabaigoje TOK prezidentas skelbia olimpinės žaidynės uždarytas. Skambant fanfaroms, gęsta olimpinė ugnis, o skambant olimpiniam himnui, nuleidžiama ir iš stadiono išnešama olimpinė vėliava. Dainuojama atsisveikinimo daina.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Diskusija: keliamas klausimas, kodėl uždarymo ceremonijoje sportininkai ne-skirtomi pagal tautybes, o visi kartu įeina į stadioną?

Mokytojas pateikia užduotį: įsivaizduokite, kad kitos olimpinės žaidynės vyks jūsų mieste. Pagalvokite ir parašykite scenarijų, kaip jūs pristatytumėte savo miestą, savo kultūrą uždarymo ceremonijoje.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos olimpių žaidynių uždarymo ceremonijos eigą;
- susipažins su miesto paveldu, jo unikalumu.

1.2.4. Olimpinis kaimelis

Olimpinis kaimelis – ne tik vieta, kurioje sportininkai valgo, miega ir ilsisi. Tai – kultūrinis centras; vieta, kurioje užsimezga draugystė. Olimpinis kaimelis primena kunkuliuojantį įvairių tautų ir kultūrų katilą. Tai vieta, kurioje klesti pagrindinės olimpizmo vertybės, kur gyvena sportininkai olimpių žaidynių metu (OVUP 2.0 leidinys „Veiklos aprašų knyga“, 2016). Žaidynių metu olimpiname / parolimpiname kaimelyje susirinks sportininkai ir pagalbinis personalas iš daugiau nei 200 šalių.

Viena iš tvarumo iniciatyvų, kuri bus „Village Plaza“ (olimpiname kaimelyje), – tai operacija „BATON“, kas reiškia sportininkų kaimelio statybą iš tautos medienos. „Village Plaza“ buvo pastatyta naudojant medieną iš tvarių šaltinių, ją paaukojo 63 Japonijos savivaldybės.



11 pav.

Šaltinis: <https://www.ellevatenetwork.com/articles/7591-what-working-in-the-olympic-village-taught-me-about-being-superhuman>

Po žaidynių „Village Plaza“ bus išmontuota, o mediena sugrąžinta ją paaukojusioms savivaldybėms parkotiniui naudojimui vietinėse patalpose, kurios padės įamžinti žaidynes, pavyzdžiui, gamins bendrus suolus ar mokyklų pastatų dalis (<https://tokyo2020.org/en/news/first-look-at-the-village-plaza>).

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, biologija, etika ir technologijos.

Priemonės: lipnūs lapeliai ir A1 formato lapas.

Užduoties aprašymas. Šių laikų olimpinių žaidynių infrastruktūra kuriama naudojant aplinkai draugiškus išteklius ir laikantis tvarumo principų. Apmąstykite, kaip jūs patys laikotės tvarumo principo, kaip jūs saugote gamtą? Diskutuokite grupelėse apie tai, ką patartumėte olimpinės žaidynės priimančiam miestui, kuris ruošiasi statyti olimpinį kaimelį? Pasiūlymus surašykite ant lapo. Visi kartu diskutuodami padarykite pagrindines išvadas.

Jeigu pamokos vyksta nuotoliniu būdu, mokiniai suskirstomi grupelėmis į platformos kambarius ir juose diskutuoja bei reiškia savo mintis.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos žodžio „tvarumas“ reikšmę;
- gebės analizuoti ir kritiškai vertinti tai, kaip laikosi kasdienėje veikloje tvarumo principo;
- gebės diskutuoti ir argumentuotai pateikti savo nuomonę.

1.2.5. Tvarumas olimpinėse žaidynėse

2020 m. Tokijo olimpinės žaidynės bus išskirtinės ir savo medaliais. Žaidynių organizatoriai nusprendė olimpinius medalius gaminti iš naudotų mobiliųjų telefonų ir taip tausoti žemės išteklius. Japonijos gyventojai šiam tikslui dosniai aukoja naudotus mobiliuosius telefonus ir kitus smulkius elektroninius prietaisus, kad būtų surinktos 2 tonos medžiagų, reikalingų 5-iems tūkst. medalių pagaminti (Programa „Tokijas 2020“).

Ši kampanija įgyvendinama vadovaujantis TOK dokumentu „Darbotvarkė 2020“, kurio vienas pagrindinių principų – darnus vystymasis. Tokiais projektais siekiama padėti sumažinti žaidynių išlaidas, be reikalo neiekvoti Žemės išteklių. Be to, į pasirengimą žaidynėms taip gali įsitraukti kiekvienas Japonijos gy-



12 pav.

Šaltinis: <https://www.jonnyritz.com/blog/as33r-pnn8mhkypa6p8smtr4teparz>



13 pav.

Šaltinis: <https://www.eurodressage.com/2019/12/31/2020-tokyo-olympic-games-medals-made-recycled-electronics>

vento jas. Japonija tokiu savo sprendimu žengia žingsnį į priekį, primena pasauliui apie išnaudojamą aplinką ir pateikia pavyzdį, kaip galima su tuo kovoti (Programa „Tokijas 2020“).

Nors pasaulis kovoja su šiukšlintojais, bet kasdien šiukšlių atsiranda vis daugiau. Daugybė žmonių vis dar išmeta šiukšles tiesiog į gamtą. Daug kas išmeta nesužančias šiukšles, tokias kaip plastikas, cigarečių dėžutės, pakavimo medžiagos, kurios kaupiasi žemėje ir vandenynų gelmėse.



14 pav.

Šaltinis: <https://www.nationalgeographic.com/science/article/150109-oceans-plastic-sea-trash-science-marine-debris>

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, biologija, etika, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas:

1. Pagalvokite, kur sportininkai gali susidurti su šiukšlėmis?
2. Kaip atrodys mūsų aplinka po 30 metų, jeigu pasauliui nepavyks išspręsti šiukšlių problemos?
3. Ar sportininkai galės sportuoti tarp šiukšlių, plaukti jūroje, pilnoje plastiko atliekų?

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- analizuos šiukšlinimo priežastis ir pateiks siūlymus problemai spręsti;
- suvoks šiukšlinimo žalą;
- formuosiuos nuostatą nešiukšlinti, rūšiuoti atliekas.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė, žmogaus sauga.

Užduoties aprašymas. Vieną dieną galima paskirti Žemės dienas. Išeikite į kiemą ir surinkite šiukšles. Iš surinktų šiukšlių kurkite plakatą koliažą „Mano sporto šaka“ arba „Fizinis aktyvus“, „Sporto įrankiai“. Taigi iš surinktų šiukšlių gali išeiti meno kūrinys.



15 pav.

Šaltiniai: http://www.batsman.com/pages/all/45-Ideas-of-How-To-Recycle-Plastic-Bottles_59fd48c3-e779-4102-b9c4-6a102b2a8039_UP.aspx

<https://www.goodhousekeeping.com/home/craft-ideas/g3657/kids-trash-to-treasure-crafts/?slide=11>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- prisidės prie aplinkos švarinimo;
- ugdysis atsakingą požiūrį į atliekų tvarkymą;
- plėtos kūrybiškumą.

2.1. BENDRIEJI DUOMENYS APIE ŠALĮ

Plotas – 377 975 km².

Gyventojai – 125 milijonai. Japonai savo šalyje sudaro daugumą (apie 98 proc.). Užsieniečių – korėjiečių, kinų, filipiniečių, brazilų ir kt. – bendruomenės sudaro labai nedidelę gyventojų dalį.

Sostinė – Tokijas (apie 13,35 mln. gyventojų).

Japonija dažnai vadinama Tekančios saulės šalimi. Japonija – salų virtinė, esanti į rytus nuo Azijos žemyno. Rytuose jos krantus skalauja Ramusis vandenynas, o vakaruose – Japonijos jūra. Tarp trijų pagrindinių salų įsiterpusi Seo Naikai (vidaus) jūra.

Japonijai priklauso keli tūkstančiai salų, iš kurių didžiausios yra keturios: Honšiū, Kyjušū, Šikoku ir Hokaidō – jos sudaro 97 proc. bendro Japonijos ploto.

Japonijos paviršius kalnuotas (80 proc.). Kalnai apima $\frac{4}{5}$ šalies teritorijos, todėl šalyje iš bet kurios vietos matyti kalnai. Čia nėra nė vienos lygumos, kuri susiliėtų su horizontu, nėra vietos, nutolusios daugiau nei 120 km nuo jūros. Aukščiausias taškas – Fudzijamos viršukalnė (3 776 m). Aktyvi vulkaninė veikla, dažni žemės drebėjimai, cunamiai. Žemumos išsidėsčiusios prie krantų (didžiausia – Kanto žemuma). Upės neilgos, dideli nuolydžiai, todėl netinkamos laivybai, bet turi daug hidroenergijos.

Būdingas salų klimatas (vasaros ir žiemos temperatūrų skirtumai mažesni negu žemyne). Palankios sąlygos šilumą mėgstančioms kultūroms. Dažni taifūnai.

Kadangi Japonijos salos nutįsusios iš šiaurės į pietus, jose ryškiai skiriasi klimatas ir augalija. Pietinė Japonijos dalis patenka į subtropinę klimato juostą, o šiaurinė – į vidutinių platumų juostą. Taip pat skiriasi ir vakarų bei rytų pakrančių klimatas.

Japonai saugo savo miškus ir jų beveik nekerta. Tankiai gyvenamoje šalyje miškai dengia net 70 proc. jos ploto.

Daugiausia žmonių įsikūrę Tokijo, Osakos ir Nagojos miestų santalkose, todėl didieji miestai virto dangoraižių „miškais“.

Japonijoje populiariausia transporto priemonė yra metro. Traukiniai važiuoja labai dažnai ir dideliu greičiu dėl didelio žmonių skaičiaus.

Japonijos sostinė Tokijas yra vienas didžiausių pasaulio miestų, įkurtas maždaug XV a. viduryje ir pavadintas Edo. 1869 m. iš Kioto į Edą buvo perkelta Japonijos imperatoriaus rezidencija ir miestas pervadintas Tokijumi. Japonija – viena labiausiai pasaulyje apgyventų šalių. Jos sostinę Tokiją ir kaimynystėje esančią Jokohamą galima vadinti tikru žmonių skruzdėlynu. Mieste labai ankšta, bet japonai prie to įpratę.

Tekančios saulės šalis turi daug daugiau nei išvystytą pramonę. Japonija žinoma kaip tobuliausių technologijų, didžiausio pragyvenimo lygio ir aukščiausių kainų šalis. Japonijos ekonomika stipri. Šalis yra antra po JAV didžiausių ekonominių jėgų pasaulyje, o pagal perkamosios galios paritetą ji trečia po Kinijos ir JAV.

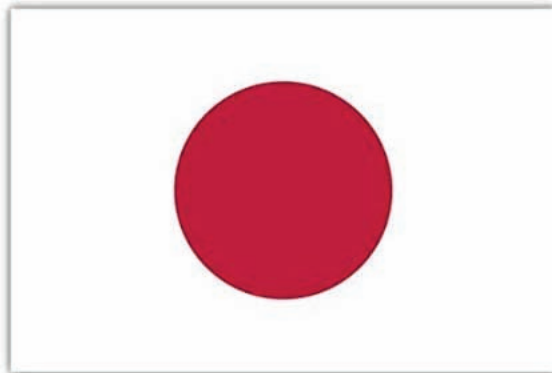
Plačiai žinoma ir kitokia Japonija – savitos, per daugybę metų išsaugotos kultūros šalis. Visai šalia didžiulių dangoraižių galite pamatyti tradicinius medinius japoniškus namus su jiems būdingais lenktais stogais.

Japonijos vėliava – oficialus Japonijos valstybės simbolis, kurį sudaro baltas stačiakampis su raudonu apskritimu viduryje, simbolizuojančiu saulę. Vėliavos istorija siekia kelis šimtmečius.



16 pav.

Šaltinis: <https://wallpaperaccess.com/japanese-architecture>



Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Priemonės: didelis baltas popieriaus lapas (priklauso nuo to, kokio dydžio vėliavą darysite), sausi klijai ir krepinis popierius (dvi spalvos – balta ir raudona).

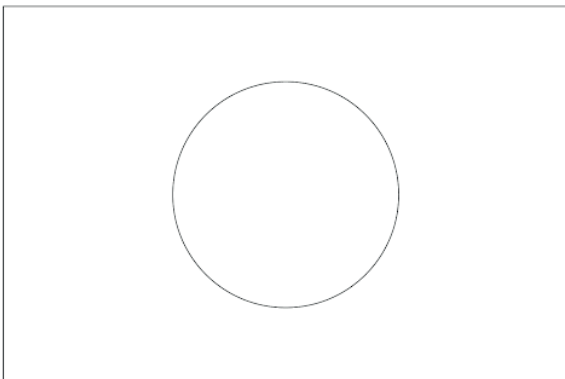
Užduoties aprašymas. Dekoruoti Japonijos vėliavą. Kaip daryti? Iš krepinio popieriaus pasidaryti vienodo dydžio burbuliukus ir juos klijuoti prie pagrindo.

Variantai:

- galima dekoruoti olimpinę vėliavą, kalbant apie simbolius.
- galima dekoruoti Lietuvos vėliavą ar kitų valstybių vėliavas.

Diskusijos ir klausimai:

- kokios spalvos yra olimpinėje vėliavoje ir kokios Japonijos vėliavoje?
- kokia vėliavos reikšmė? Ką vėliava reiškia sportininkui?
- dėl dopingo skandalų kai kurių šalių sportininkai negali naudoti, puoštis savo valstybės vėliava. Kaip manote, ką tai reiškia sportininkui?



Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos, kokia yra Japonijos vėliava;
- gebės dekoruoti Japonijos vėliavą;
- žinos, kokios spalvos yra olimpinėje vėliavoje ir kokios Japonijos vėliavoje;
- žinos, ką vėliava reiškia sportininkui.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: geografija, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Žemėlapyje pažymėkite Japonijos regionus, nuspalvinkite. Surašykite ir pažymėkite didžiausius regionų miestus.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos Japonijos regionus ir didžiausius regionų miestus;
- integruos geografijos ir dailės gebėjimus.



UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, dailė ir technologijos.

Užduoties aprašymas. Darbas grupėmis – projektas. Nupieškite Japonijos žemėlapi. Padarykite koliažą, piešinį. Sužymėkite žinomiausias Japonijos vietas, miestus, populiariausias regionuose sporto šakas.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su olimpinių žaidynių vietomis, miestais, regionais;
- domėsis Japonija, jos geografija, tradicijomis;
- lavins vaizduotę ir kūrybiškumą;
- plėtos grupinio darbo gebėjimus.

Pavyzdys: →



17 pav.

Šaltinis: <https://junglemaps.blogspot.com/2017/07/map-of-japan-free.html>

2.2. JAPONŲ KALBA

Oficiali kalba – japonų. Ja kalba apie 99 proc. šalies gyventojų. Populiariausia užsienio kalba – anglų.

KALBĖKIME JAPONIŠKAI:

- Taip: はい (*hai*)
- Ne: いいえ (*iie*)
- Labas / laba diena: こんにちは (*konnichiwa*)
- Viso gero: じゃね (*ja ne*)
- Ačiū: ありがとう (*arigatou*)
- Atsiprašau: ごめんなさい (*gomen nasai*)
- Atleiskite man: すみません (*sumimasen*)
- Aš: 私 (*watashi*)
- Tu: あなた (*anata*)
- Jis: 彼 (*kare*)
- Ji: 彼女 (*kanojo*)
- Jie: 彼ら (*karera*)
- Vienas: いち (*ichi*)
- Du: に (*ni*)
- Trys: さん (*san*)
- Keturi: し (*shi*) arba よん (*yon*)
- Penki: ご (*go*)
- Šeši: ろく (*roku*)
- Septyni: なな (*nana*) arba しち (*shichi*)
- Aštuoni: はち (*hachi*)
- Devyni: く (*ku*) arba きゅう (*kyuu*)
- Dešimt: じゅう (*juu*)
- Šiandien: 今日 (*kyou*)
- Rytoj: 明日 (*ashita*)
- Vakar: 昨日 (*kinou*)
- Dabar: 今 (*ima*)
- Prieš: 前に (*mae ni*)

- Po / vėliau: 後で (*ato de*)
- Namai: 家 (*ie* arba *uchi*)
- Parduotuvė: 店 (*mise*)
- Mašina: 車 (*kuruma*)
- Miestas: 町 (*machi*)

Koks tavo vardas? お名前は何ですか (*o-namae wa nan desu ka*)

Mano vardas yra...: 名前は (*namae wa*)

Aš esu...: です。 (*desu*)

Aš nesuprantu: わかりません (*wakarimasen*)

Aš truputį kalbu japoniškai: 少し日本語を話します (*Sukoshi nihongo wo hanashimasu*)

Kiek kainuoja? いくらですか (*ikura desu ka*)

Gal galėtumėte kalbėti angliškai? 英語を話せますか (*eigo wo hanasemasu ka*)

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, kalbos, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Priemonės: rašomasis popierius, gali būti šilko popierius, plunksna, tušas arba teptukas ir akvarelė.

Užduoties aprašymas. Japoniško rašto piešimas.

Galima rašyti atskirus žodžius, susijusius su sportu:

Krepšinis – バスケットボール

Futbolas – フットボール

Sportas – スポーツ

Bėgti – 走る

Žaisti – 遊ぶ

Kamuolys – 玉

Varžybos – コンペ

日本



Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su Japonijos kultūra, raštu.
- pasimokys ir sužinos, kaip olimpinėse žaidynėse bus vadinamos sporto šakos japoniškai;
- mokiniai su mokytoju pabandys pasakyti pagrindines frazes japoniškai.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, kalbos, muzika, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Klasėje, aikštelėje grojama japoniška muzika, kad vaikai išgirstų, kaip ji skamba. Vaikai vaikšto ratu. Mokinys, susitikęs prieš save kitą mokinį, nusilenkia, kaip tradiciškai nusilenkiama Japonijoje. Nustojus skambėti muzikai, mokinys susiranda draugą, jie nusilenkia vienas kitam ir pasisveikina japoniškai. Pabando pasakyti kurį nors iš pagrindinių žodžių. Vėl suskamba muzika ir vėl mokiniai vaikšto aplinkui.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- gebės japoniškai pasisveikinti;
- puoselės japonų kultūrą.

2.3. JAPONIJOS KULTŪRA

Japonų kalba pirmąkart minima kinų dokumentuose 252 metais. Ši kalba daugiausia vartojama Japonijoje, taip pat ir emigrantų bendruomenių kitose šalyse.

Japonijoje yra daug įvairių meno rūšių. Piešimas – labai sena japonų meno šaka. Tradicinė rašymo priemonė yra teptukas, kuris naudojamas ir kaligrafijai – hieroglifų rašymo menui. Japonų architektūrai didelę įtaką darė kinų architektūra. Japonijos tradicinės architektūros pavyzdžiai – budistų šventyklos, šintoistų šventyklos ir pilys Kiote bei Naroje.



18 pav.

Šaltinis: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/flat-style-japanese-traditional-clothing-vector-12421161>

Amatai yra tradiciniai japonų menai. Šalyje mėgstamas japoniškas popieriaus lankstymo menas – origamis. Iš Japonijos kilę: manga – japoniški komiksai ir anime – animacijos stilius su savita veikėjų ir aplinkos estetika.

UŽDUOTIS

JAPONIJOS VĖLIAVA (origamis)

Mokomieji dalykai: geografija, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Japonijos vėliavos išlankstymas.

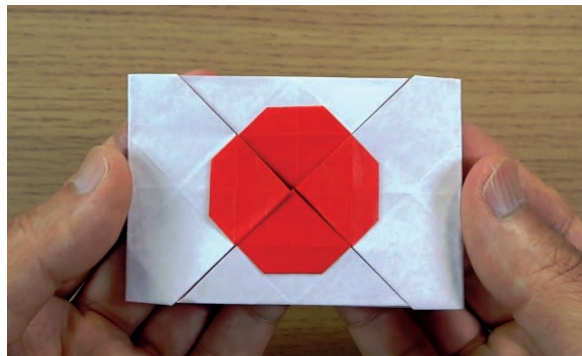
Kaip išlankstyti Japonijos vėliavą, rasite šioje nuorodoje:

<https://www.youtube.com/watch?v=4WKN4H8nF7w>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos, kaip atrodo Japonijos vėliava;
- gebės išlankstyti Japonijos vėliavą.



19 pav.

Šaltinis: <https://www.youtube.com/watch?v=4WKN4H8nF7w>

2.4. JAPONIJOS MENAS

Japonijos išskirtinumas – didžiausi pasaulio miestai, moderniausios technologijos, punktualiausi traukiniai, ryškiausios reklamos, automatizuotos kavinės ir viešbučiai. Vis dėlto kartu japonai išsaugojo savo senutėlę amžiną kultūrą – kovos menus, pagoniškus tikėjimus, arbatos gėrimo ceremonijas, origamį ir bonsus, išskirtinę meilę gamtai.

Japonija dar vis tebekuria naujas tradicijas. Ne kaimo ar religines, o miesto, verslo, politikos. Vienos jų žavi visą pasaulį (anime, karaokė, manga), kitos lieka populiarios vien Japonijoje, darydamos šią šalį dar paslaptingesnę.

Per pastaruosius kelis dešimtmečius visoje Japonijoje susiformavo nepriklausoma ir įvairi jaunimo kultūra: „Naruto“, „Dragon Ball“ ir „One Piece“ pasaulis. Mangai tenka pagrindinis vaidmuo, tačiau Japonijoje jie populiarūs tarp socialinių grupių žmonių. Visų socialinių grupių, bet kokio amžiaus žmonės skaito su malonumu. Visi mėgaujasi manga ar anime karikatūristais (japonų mangaka).

MANGA ir ANIME stiliai

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Pasirinkite sporto šaką ir nupieškite sportininką manga / anime stiliumi.

Kaip piešti manga ir anime rasite čia:

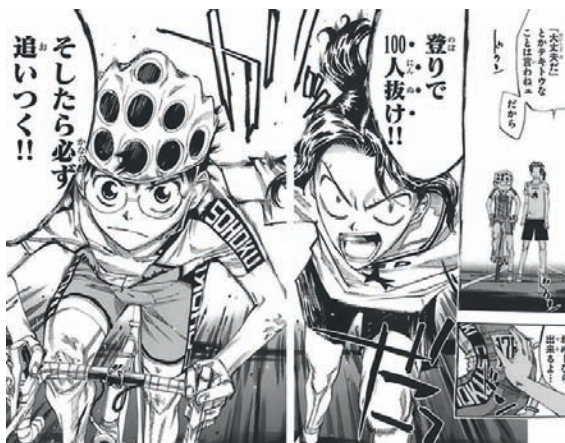
<https://www.youtube.com/watch?v=bgl8pqezB-c>

<https://www.youtube.com/watch?v=tB7eyDtMy1k>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- išmanys sporto šakas;
- susipažins su šių laikų japonų menu.



20 pav.

Šaltinis: https://manga-republic.com/blog/entry_12.html

2.5. TRADICINIAI JAPONŲ DRABUŽIAI

Daugelis žmonių yra matę kimono ir žino, kad tai yra tradicinis japonų drabužis, bet tik nedaugelis yra girdėję kitą jo pavadinimą – „gofuku“, kitaip „Wu drabužis“. Kimono vilki ir vyrai, ir moterys, tačiau skiriasi šių drabužių stiliai ir dalys (vyriškąjį kimono sudaro mažiau dalių). Dažniausiai rūbas vilkimas per tradicinius festivalius arba ceremonijas, nors seniau japonai kimono vilkėdavo praktiškai kiekvieną dieną. Kimono – tai „T“ formos tiesus drabužis, siekiantis kelius, jo rankovės labai ilgos, prie apdaro yra plati juosta obis, užrišama nugaroje (<https://sites.google.com/site/japonijairtt/japonu-tradiciniai-rubai>).

Šiais laikais žmonės retai dėvi tradicinius kimono iš daugybės sluoksnių, išimtis – „maiko“ (geišos mokinės), geišos (svečius linksminančios artistės) ir senų tradicijų besilaikančios nuotakos. Siekiant sumažinti darbo kaštus ir sutaupyti audinio, siuvami ir tokie kimono, kurie atrodo sluoksniuoti, bet iš tiesų tokie nėra.

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: kalbos, etika, geografija, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Pasigaminkite japonišką lėlę su tradiciniais drabužiais.

Kaip pasigaminti, rasite čia:

<https://www.youtube.com/watch?v=fMUrr-HpbGk&t=48s>

<https://www.youtube.com/watch?v=WRF9E8STW5k>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos, kokie yra tradiciniai japonų drabužiai;
- plėtos kūrybiškumą.



2.6. JAPONŲ DORYBĖS

Japonijoje labai svarbios tokios dorybės kaip sunkus darbas, nuolankumas ir mandagumas.

Svarbiausias japonų kultūros gėris yra darnos siekiamybė. Nustatyta daugelis rašytų ir nerašytų taisyklių – socialinė tvarka ir darnus sambūvis. Ši orientacija į bendrą gėrį ir dorą elgesį ypač atsispindi ugdymo idėjose darželiuose ir mokyklose, kur jaunieji japonai kruopščiai mokomi vertinti savo vaidmenį visuomenėje.

UŽDUOTIS

„Otedama“

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. „Otedama“ yra japonų žongliravimo žaidimas.

„Otedama“ yra ryškių spalvų pupelių arba ryžių maišeliai, gali būti keturkampiai, kurie populiarūs tarp Japonijos vaikų. Japonijoje rengiamos net šios disciplinos varžybos. Žongliruojama ritmiškai, maišeliai visada turi judėti.

Vienas iš gamybos variantų. Ko reikia, norint pasidaryti „Otedama“ maišelį?

Priemonės:

- kelios spalvingo audinio skiautės;
- popierinis arbatos filtras arba kepimo popierius;
- ryžiai / pupos;
- piltuvėlis;
- adata ir siūlas;
- maži varpeliai.



21 pav.

Šaltinis: https://olympia-ruft.de/wp-content/uploads/2020/03/Olympia-ruft_Tokio-2020_Primars-tufe.pdf

Sudėkite dvi audinio skiautes ir susiūkite. Palikite mažą angą. Išverskite į gerąją pusę. Naudodami piltuvėlį, užpildykite arbatos filtro maišelį ryžiais arba pupomis. Užsiūkite ir įdėkite į krepšelį. Galite prisiūti varpelį.



22 pav.

Šaltinis: https://olympia-ruft.de/wp-content/uploads/2020/03/Olympia-ruft_Tokio-2020_Primarstufe.pdf

Vieną iš „Otedama“ maišelių gamybos būdų rasite čia:
<https://www.youtube.com/watch?v=QcwBUCPZ4kA>

KAIP ŽAISTI?

Pradėkite nuo metimo ir gaudymo pratimų:

- išmeskite maišelį ir sugaukite jį abiem rankomis;
- prieš pagaudami, suplokite rankomis;
- prieš sugaudami, apsisukite ratu;
- bandykite mėtyti ir gaudyti dešine, taip pat kaire ranka;
- maišelį suimkite pakaitomis dešine ir kaire ranka;
- leiskite maišeliui skristi iš vienos rankos į kitą; įsitikinkite, kad jis pasiekia aukščiausią tašką (akių lygyje arba šiek tiek aukščiau). Tai galite daryti ir skaičiuodami garsiai japonų kalba: Ichi, ni, san (= 1, 2, 3).

Kai jau įgausite praktikos, priprasite prie maišelio, tada pasiimkite antrą. Kiekvienoje rankoje turėkite po vieną maišelį:

- meskite maišelius skersai;
- įsitikinkite, kad antrasis maišelis palieka ranką tik tada, kai pirmasis maišelis pasiekia aukščiausią tašką;
- mesti – mesti – gaudyti – gaudyti... Stenkitės viską atlikti laiku. Neišmeskite per aukštai. Stenkitės laikyti rankas toje pačioje vietoje.

Kaip žaisti „Otedama“, rasite čia: <https://www.youtube.com/watch?v=oBzvAm6WoAQ>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- ugdysis pusiausvyrą, vikrumą, smulkiąją rankų motoriką;
- lavins kūrybiškumą.

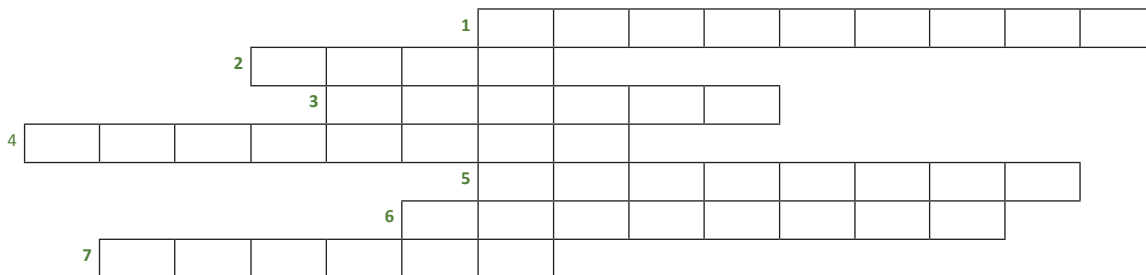


UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: geografija, etika, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Reikia atsakyti į septynis klausimus apie Japonijos kultūrą ir jos ypatybes. Gavę atsakymus į klausimus, paryškintuose langeliuose sužinosite, kuriame mieste 2021 m. vyks olimpinės žaidynės.

1. Kokia yra greičiausia ir saugiausia transporto priemonė Japonijoje, kuri gali pasiekti iki 300 km/h greitį? Atsakymas – traukinys.
2. Kokia yra nacionalinė ir tradicinė sporto šaka Japonijoje? Atsakymas – sumo.
3. Kokia yra nacionalinė Japonijos gėlė, pavasarį pražystanti rausvai, dar kitaip vadinama japonine vyšnia? Atsakymas – sakura.
4. Su kokia sporto priemone yra žaidžiami futbolas ir beisbolas – vienos iš populiariausių sporto šakų Japonijoje? Atsakymas – kamuoliu.
5. Kokia šalis 2021 m. rengs olimpinės žaidynes? Atsakymas – Japonija.
6. Koks yra pagrindinis japonų stalo įrankis, naudojamas vietoj šakutės? Atsakymas – lazdelės.
7. Ką japonai valgo pusryčių, pietų ir vakarienės? Atsakymas – ryžių.



Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos, kokia Japonijoje yra greičiausia ir saugiausia transporto priemonė, kuri gali pasiekti iki 300 km/h greitį;
- žinos, kokia yra nacionalinė Japonijos gėlė, pavasarį pražystanti rausvai, dar kitaip vadinama japonine vyšnia;
- išsiaiškins, kokia yra nacionalinė ir tradicinė sporto šaka Japonijoje.

UŽDUOTIS

Kilnus elgesys

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, lietuvių kalba, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Mokiniams primenamos penkios pagrindinės kilnaus elgesio taisyklės:

- žaidimo taisyklių gerbimas;
- pagarba teisėjų sprendimams;
- pagarba varžovui;
- pagarba savo komandai;
- pagarba žiūrovams.

Darbo grupelėms skiriama užduotis – 2 savaites (arba pagal pasirinkimą) rinkti medžiagą (tekstus ir nuotraukas) iš žurnalų, laikraščių, kitų žiniasklaidos šaltinių, interneto. Medžiagoje turi atsispindėti žymiausi sporto renginiai, kuriuose jie pastebi kilnaus, garbingo elgesio apraiškų bet kurios sporto šakos ir bet kurioje pasaulio šalyje. Surinkę medžiagą, mokiniai ją klijuoja į plakatą, puošia nuotraukomis, piešiniais ar eskizais.

Taip pat galima skirti kitą užduotį – rinkti medžiagą su negarbingo, gėdingo, brutalaus sportinio elgesio pavyzdžiais – tokį plakatą galima iliustruoti satyriniais komentarais.

Atlikus užduotis, galima diskutuoti – mokiniai išreiškia savo nuomonę, apibūdindami sportininko garbingą mąstyseną, elgesį, siekiant gerų rezultatų.

1. Kiekvienas mokinys keliais teiginiais apibūdina sportininko elgesį siekiant pergalės, – koks jis turi būti? Pateikia netinkamo sportinio elgesio pavyzdžių.
2. Koks elgesys yra geras ir priimtinas visuomenėje, koks blogas?
3. Kodėl žmonės taip elgiasi?
4. Kaip galima būtų užkirsti kelią blogam elgesiui?
5. Pateikti sportinio elgesio (blogo, gero) pavyzdžių, panašumų kasdieniame gyvenime.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- žinos penkias pagrindines kilnaus elgesio taisykles;
- domėtis sporto įvykiais;
- ugdytis kritinį mąstymą.

UŽDUOTIS

„Taikos / draugystės siena“

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, etika, dailė ir technologijos, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Su mokiniais sukurkite „draugystės sieną“: visi ant didelio balto lapo sudėkite savo delną, nudažytą guašu, atspaudus.



Variantai:

- sukurkite „draugystės sieną“, kur kiekvienas klasės, grupės narys priklijuos širdutę ar debesėlį, gėlytę (tai jau mokinių kūryba), ir, užrašę draugo / draugų vardus, priklijaukite;
- paimkite didelį mėlynos spalvos lapą ir, uždėję delnų atspaudus, kurkite taikos balandžius.

Su mokiniais diskutuojama, kas jiems yra draugystė, pagarba kitam? Kaip jie tai supranta? Kur gyvenime mato šių vertybių pasireiškimą? Ar turi pavyzdžių? Ar šios vertybės pasireiškia ir klasėje?

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- ugdysis kūrybiškumą;
- gerės mokinių tarpusavio santykiai;
- didės asmeninio indėlio į komandinį darbą svarbos suvokimas.



Tokijo olimpinės žaidynės turėjo būti surengtos 2020 m. liepos 24 d. – rugpjūčio 9 d., tačiau dėl pasaulyje plintančios koronaviruso pandemijos kovo 24 d. buvo priimtas sprendimas jas nukelti į 2021 m. Vėliau nutarta, kad žaidynės vyks 2021 m. liepos 23 d. – rugpjūčio 8 d.

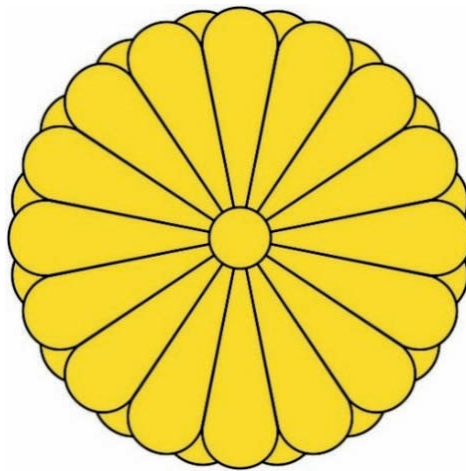
Tokijas taps pirmuoju Azijos miestu, kuriame žaidynės bus vykusios jau du kartus. Pirmą kartą geriausias pasaulio atletus Tokijas buvo sukvietęs 1964 m. Nuo tada Japonija labai pasikeitė: iš Antrojo pasaulinio karo agresoriaus ir pagrindinio teršėjo įvaizdžio liko nedaug. Japonijos ekonomika klesti. Japonija laikoma aplinkos apsaugos pradininke, ir kultūriškai transformavosi į daugelio žmonių popkultūros, mados ir muzikos Meką (Programa „Tokijas 2020“).

Planuojama, kad žaidynėse dalyvaus 206 šalių rinktinės, o joms atstovaus 11 091 atletas. Jie kovos dėl 339 medalių komplektų 33 sporto šakų 50 rungčių varžybose – 165 vyrų, 156 moterų ir 18 mišrių rungčių.

3.1. TOKIJAS

Tokijo aglomeracijos (Didžiojo Tokijo) plotas – apie 13 500 km², gyvena apie 38 mln. gyventojų; priklauso Jokohama, Kawasaki, Saitama, Čiba ir daugelis mažesnių miestų. Tokijas yra puikus Japonijos didybės paminklas, kuriame tobulai dera šiuolaikinės technologijos ir senovinė architektūra. Šis miestas niekada nemiega. Pagal gyventojų skaičių Tokijas – vienas didžiausių pasaulio miestų. Tokijuje gyvena apie 7 proc. Japonijos gyventojų, daugiausia japonai, yra kinų, korėjiečių, filipiniečių, amerikiečių, britų, brazilų ir kitų (<https://www.vle.lt/straipsnis/tokijas/>).

Tokijui – 600 metų, tačiau jame nerasi nieko seno. 1923 m. miestą sugriovė žemės drebėjimas, o 1945 m. – amerikiečių bombardavimai. Tada Japonija pralaimėjo Antrąjį pasaulinį



karą. Taip galutinai pasibaigė ta sudievinio imperatoriaus, beatodairiško karingumo, samurajų kardų ir garbės savižudybių epocha (<https://www.aplankyti.lt/ka-aplankyti-japonijoje/>). Iš pelenų pokariu pakilęs Tokijas – jau naujosios, technologijų ir modernumo Japonijos veidas.

1964 m. Tokijo olimpinės žaidynės įėjo į istoriją kaip pirmosios Azijoje vykusios žaidynės. Nors nuo šio įvykio prabėgo jau daugiau nei 50 metų, tačiau olimpinių žaidynių palikimas vis dar matomas ir juntamas, turintis didelę įtaką Japonijai rengiant ir 2020 m. žaidynes (Programa „Tokijas 2020“).

1964 m. olimpinės žaidynės padarė įtaką keleto stambių Japonijos miestų plėtrai, davė impulsą inovacijoms, kurias ir po renginio pastarąjį šimtmetį naudojo šalis. Šių žaidynių industrinis palikimas – nauji greitkeliai, sporto objektai, viešbučiai, oro uostas ir geležinkelio linijos.

	
1964 m. spalio 10–24 d.	2021 m. liepos 23 d. – rugpjūčio 8 d.
19 sporto šakų. Naujos sporto šakos olimpinėje programoje: dziudo ir tinklinis.	37 sporto šakos. Naujos sporto šakos olimpinėje programoje: beisbolas ir softbolas, karatė, riedučių sportas, laipiojimas ir banglenčių sportas.
Rungčių skaičius: 163	Rungčių skaičius: 339

Talismano nebuvo	
Sportininkų skaičius: 5 151 (4 473 vyrai, 678 moterys)	Sportininkų skaičius: Siekiami vienodo moterų ir vyrų skaičiaus
33 olimpinų žaidynių sporto objektai	42 olimpinų žaidynių sporto objektai
Sporto objektai, kurie bus naudojami ir 1964 m., ir 2020 m. (2021) Tokijo olimpinėse žaidynėse: Nacionalinis stadionas, Yoyogi nacionalinė gimnazija, Nippon Budokan, Jojimo parkas, Tokijo Metropoliteno gimnazija, Enoshima jachtų uostas.	
	
Žaidynės buvo transliuojamos tarptautiniu mastu. Žaidynes stebėjo 1 mlrd. žmonių. Sporto rezultatus fiksuoti padėjo elektronika.	Bus vienos žaliausių olimpinų žaidynių dėl didėjančio pasaulinio dėmesio Žemės gerovei.
Olimpinų žaidynių devizas: „Pasaulis vienas – olimpiada!“	Olimpinų žaidynių devizas: „Atrask rytoj!“

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, istorija, geografija, etika, klasės valandėlė.

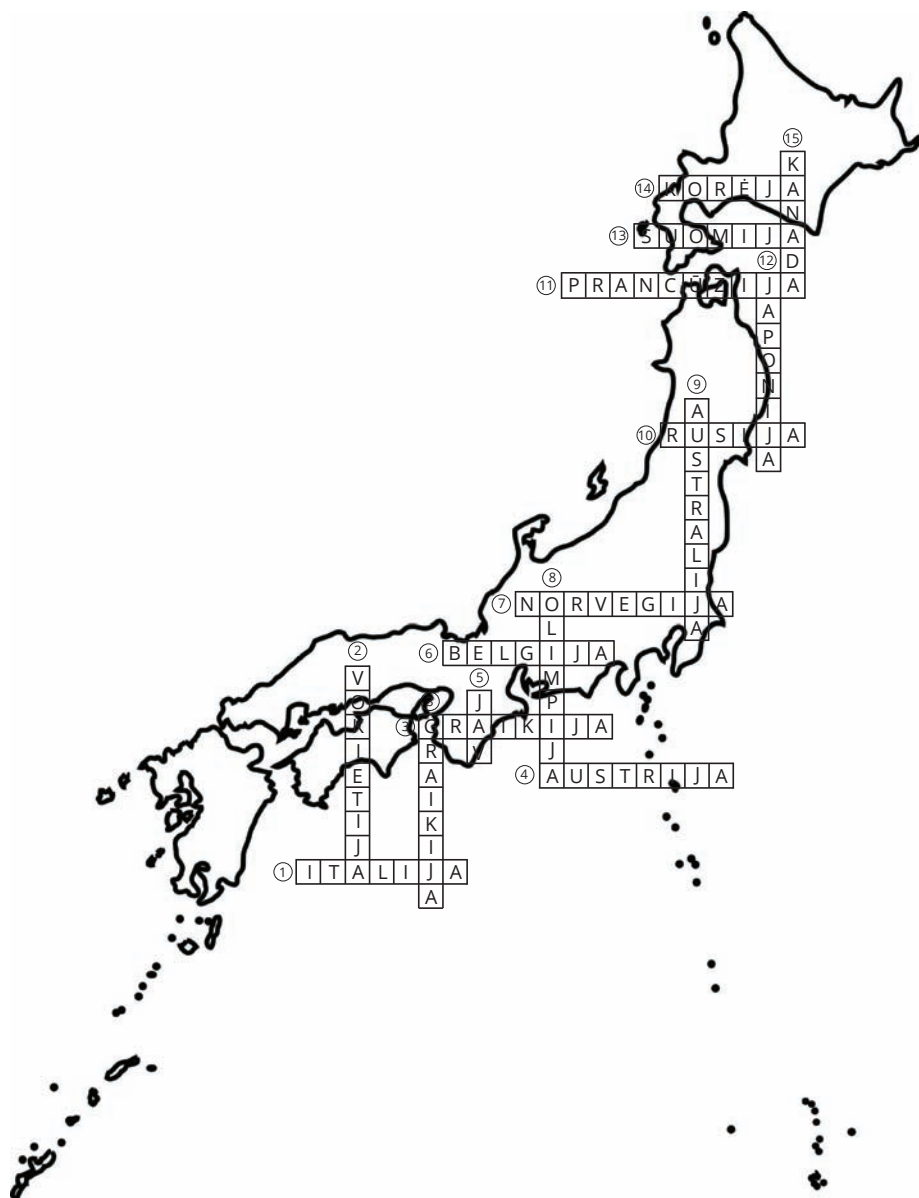
Užduoties aprašymas. KRYŽIAŽODIS: Ką žinote apie pasaulio valstybes, kuriose vyko olimpinės žaidynės?

1. Valstybė, kurioje įvyko 1960 m. olimpinės žaidynės. Ši šalis yra picos ir spagečių gimtinė.
2. Valstybė, sukėlusį du pasaulinius karus. Joje vyko XI olimpinės žaidynės.
3. Šalis, garsėjanti antikine kultūra, iš kurios kilo olimpinių žaidynių tradicijos.
4. Šioje šalyje vyko dvejų žiemų olimpinės žaidynės. Ši valstybė – aktorius A. Švarcnegerio gimtinė.
5. Šią valstybę skalauja Egėjo jūra, o kalnuose nutiestas Korinto kanalas. Šioje valstybėje olimpinės žaidynės vyko du kartus.
6. Šioje šalyje olimpinės žaidynės vyko prieš 100 metų. Ši šalis labai svarbi Europos Sąjungai.
7. Fiordų šalis, kurioje taip pat vyko olimpinės žaidynės.
8. Vieta, kur uždegama olimpinė ugnis.
9. Šioje šalyje olimpinės žaidynės vyko du kartus. Jos sostinė yra Kanbera.
10. Ši šalis didžiausia pasaulyje. Joje paskutinį kartą olimpinės žaidynės vyko 2014 m.
11. Šalis, kurioje tris kartus vyko olimpinės žaidynės. Čia yra garsusis Luvro muziejus.
12. Mažais medeliais garsėjanti šalis, kurioje ne vieną kartą vyko olimpinės žaidynės.
13. Šioje valstybėje olimpinės žaidynės vyko 1952 m. Ji garsėja savo pirtimi – sauna.
14. Šioje valstybėje jau vyko olimpinės žaidynės. Tai valstybė, kuri gamina automobilius.
15. Trečia pagal plotą pasaulio šalis, kurioje vyko žiemų olimpinės žaidynės.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- gaus olimpinių žaidynių istorijos žinių;
- įgis istorijos ir geografijos žinių;
- gebės ieškoti informacijos.



3.2. OLIMPINIAI SPORTO OBJEKTAI

Iš visų 42 Tokijo sporto arenų 25 jau buvo naudojamos seniau. Šešiose arenose 1964 m. olimpinėse žaidynėse vyko varžybos. Taip pat pastatyta 10 laikinų sporto objektų, o aštuoni pastatyti nuo pradžių. Tokijo 2020 m. olimpinių žaidynių sporto objektai yra įvairių formų ir dydžių.

Lietuvos olimpiečiai varžysis 12-oje šių sporto objektų.

UŽDUOTIS

Ką žinote apie Tokijo olimpinių žaidynių sporto objektus?

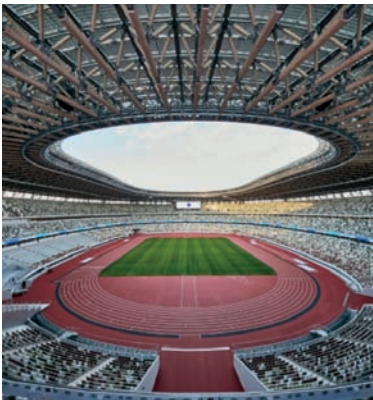
Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, istorija, geografija, etika, klasės valandėlė.

Užduoties aprašymas. Užpildykite informaciją apie sporto objektus. Gali būti darbas grupėmis.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su sporto objektais;
- gebės ieškoti informacijos;
- gebės dirbti komandoje.

Olimpinis stadionas	
Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?	
Kiek žiūrovų talpina?	
Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?	
Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)	
Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“: https://tokyo2020.org/en/sports/athletics/ https://tokyo2020.org/en/sports/football/	

„Musashino Forest” sporto aikštė

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/modern-pentathlon/>



Tokijo stadionas

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/modern-pentathlon/>



„Jūros miško vandens kelio“ kompleksas

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:

<https://tokyo2020.org/en/sports/canoe-sprint/>

<https://tokyo2020.org/en/sports/rowing/>



Tokijo vandens sporto centras

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:

<https://tokyo2020.org/en/sports/swimming/>



„Musashinonomori“ parkas

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/cycling-road/>



Makuhari Messe salė

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/wrestling/>



Izu velodromas

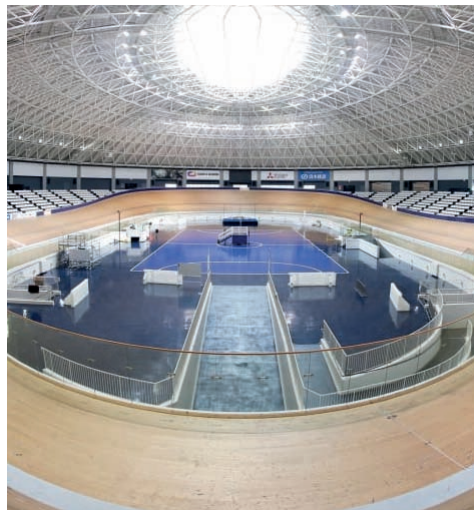
Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/cycling-track/>



Fuji tarptautinė trasa

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/cycling-road/>



Enoshima jachtų uostas

Kokių sporto šakų varžybos ir renginiai vyks šioje vietoje?

Kiek žiūrovų talpina?

Kurie Lietuvos sportininkai varžysis šioje vietoje?

Kokie geriausi pasaulio sportininkai dalyvaus šiose olimpinėse žaidynėse? (Parašykite bent po vieną moterį ir vyrą)

Sporto šakų pristatymas – „Viena minutė, vienas sportas“:
<https://tokyo2020.org/en/sports/sailing/>



UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija.

Užduoties aprašymas. Nupieškite Tokijo olimpinių žaidynių sporto objektų planą / žemėlapi.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- įgis žinių apie Tokiją;
- susipažins su sporto objektais ir jų paskirtimi;
- gebės bendradarbiauti atlikdami užduotis.

UŽDUOTIS

Atstumų skaičiavimas

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, geografija, matematika.

Užduoties aprašymas. Mokiniamis išdalijami žemėlapiai. Parengti žemėlapi, kuriame reikia pažymėti olimpinis miestus. Raudoni taškai žymi vasaros olimpinių žaidynių, o mėlyni – žiemos olimpinių žaidynių miestus. Atlikę šią užduotį, mokiniai turi sujungti savo miestą (pvz., Klaipėdą) su olimpiniais miestais. Ant linijos reikia parašyti kryptį ir atstumą tarp miestų. Galima nustatyti azimutą. Atlikę šią užduotį, mokiniai aptars, kurios olimpinių žaidynių vietos yra arčiausiai jų miesto, kurios toliausiai.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su vasaros ir žiemos olimpinių žaidynių miestais;
- gebės matuoti atstumus;
- išmoks nustatyti azimutą.

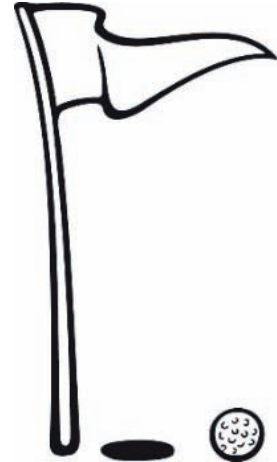
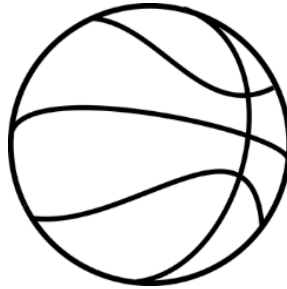
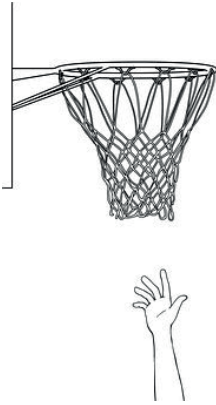
UŽDUOTIS

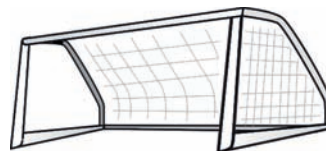
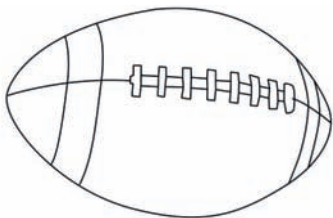
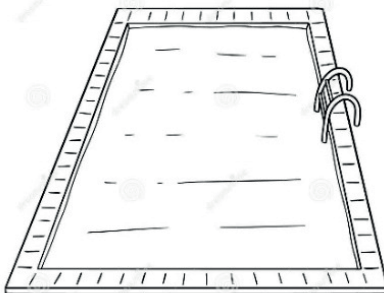
Užduoties aprašymas. Kiekvienoje eilutėje yra pasislėpęs paveikslėlis, kuris netinka pavaizduotai sporto šakai, jį apibraukite, o derančius paveikslėlius nuspalvinkite.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su sporto šakomis ir jų inventoriumi;
- ugdysis pastabumą ir kritinį mąstymą.

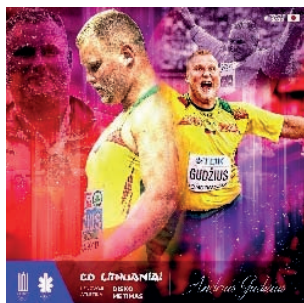




2019 m. pabaigoje kelialapiai į olimpines žaidynes jau buvo garantuoti 21 Lietuvos sportininkui. Tai bu-riavimo, dviračių plento, gimnastikos, irklavimo, lengvosios atletikos, plaukimo, šiuolaikinės penkiakovės atstovai. Šis sąrašas nuolatos kito. 2021 m. pavasarį teisę dalyvauti Tokijuje vyksiančiose vasaros olimpi-nėse žaidynėse turėjo 28 Lietuvos sportininkai.

Lentelės nuotraukų šaltiniai: <https://www.ltok.lt/tokijas2020/>; www.imtynes.lt

LENGVOJI ATLETIKA	
 A female athlete, Diana Zagainova, is shown celebrating with a Lithuanian flag. She is wearing a green and white athletic top with 'LITHUANIA' and 'ZAGAINOVA' visible. The background is a collage of images related to her sport, high jump.	Diana Zagainova. Rungtis – trišuolis <u>Reikalingos savybės:</u> • greitumas; • staigioji jėga; • stiprus pilvo presas; • stiprus atsispiriamasis šuolis.
 A male athlete, Brigita Virbalytė, is shown running. He is wearing a green and white athletic top with 'LITHUANIA' and 'VIRBALYTIS' visible. The background is a collage of images related to his sport, long-distance running.	Sportinis ėjimas: Brigita Virbalytė. Rungtis – 20 km sportinis ėjimas / Tokijo olimpinės žaidynės jai bus trečios Arturas Mastianica. Rungtis – 50 km sportinis ėjimas / 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis Marius Žiūkas. Rungtis – 20 km sportinis ėjimas / Tokijo olimpinės žaidynės jam bus ketvirtos <u>Reikalingos savybės:</u> • ištvermė; • stiprios kojos.



Andrius Gudžius. Rungtis – disko metimas / dalyvavo 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinėse žaidynėse; Europos ir pasaulio čempionas; 2017 ir 2018 m. geriausias Lietuvos sportininkas

Reikalingos savybės:

- stiprūs pečiai ir rankos;
- stiprūs nugaros raumenys;
- stiprūs krūtinės raumenys;
- stiprus pilvo presas;
- gera koordinacija.



Edis Matusevičius. Rungtis – ieties metimas

Reikalingos savybės:

- stiprūs pečiai ir rankos;
- stiprūs nugaros raumenys;
- stiprūs krūtinės raumenys;
- stiprus pilvo presas.

PLAUKIMAS

Plaukikams reikalingos savybės:

- ištvermė;
- stiprūs pečiai ir rankos;
- stiprus šuolis;
- didelės rankų plaštakos ir kojų pėdos;
- stiprūs nugaros raumenys;
- stiprus pilvo presas.

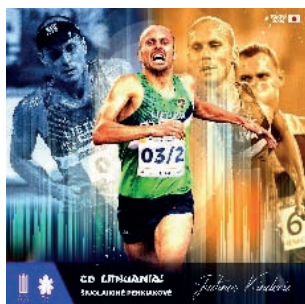


Danas Rapšys. Rungtys – 200 m ir 400 m laisvuju stiliumi bei 200 m kompleksiniu būdu, 4×100 m kompleksinė estafetė / geriausias 2019 m. Lietuvos sportininkas. 2016 m. Rio de Žaneiro olimpių žaidynių dalyvis

	Andrius Šidlauskas. Rungtys – 100 m krūtine, 4×100 m kompleksinė estafetė / 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis
	Simonas Bilis, Deividas Margevičius. Rungtis – 4×100 m kompleksinė estafetė
	Giedrius Titenis. Rungtis – 100 m krūtine / Tokijo olimpinės žaidynės jam bus ketvirtos
ŠIUOLAIKINĖ PENKIAKOVĖ	<u>Reikalingos savybės:</u> • greita reakcija; • ištvermė; • koordinacija; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • mylėti žirgus, mokėti su jais bendrauti.



Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė. Tokijo olimpinės žaidynės jai bus trečios; olimpinė čempionė



Justinas Kinderis. Pasaulio ir Europos čempionas; Tokijo olimpinės žaidynės jam bus trečios



Gintarė Venčkauskaitė-Juškienė. 2012 m. Londono olimpinių žaidynių dalyvė

BURIIVIMAS. BURLENTĖS	<u>Reikalingos savybės:</u> • greita reakcija; • gera koordinacija; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • stiprios rankos.
	Viktorija Andrulytė. Rungtis – „Laser Radial“ klasė
	Juozas Bernotas. Rungtis – RS:X klasė / 2012 m. Londono olimpinių žaidynių dalyvis
AKADEMINIS IRKLAVIMAS	<u>Irkluotojams reikalingos savybės:</u> • ištvermė; • stiprūs kojų raumenys; • stiprūs pečiai ir rankos; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprūs krūtinės raumenys; • stiprus pilvo presas.
	Mindaugas Griškonis. Rungtis – vienvietė valtis / Tokijo olimpinės žaidynės jam bus ketvirtos; 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis; sidabras plaukiant dviviete valtimi su S. Ritteriu



Saulius Ritter. Rungtis – porinė dvivietė valtis / tai bus jo trečios olimpinės žaidynės, 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis; sidabras; Europos čempionas
Dovydas Nemeravičius. Rungtis – porinė dvivietė valtis / Europos ir pasaulio čempionas, 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis

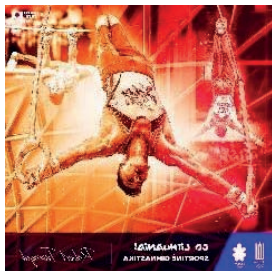


Milda Valčiukaitė. Rungtis – porinė dvivietė valtis / Europos ir pasaulio čempionė, 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvė; bronzą

VYRŲ SPORTINĖ GIMNASTIKA

Reikalingos savybės:

- lankstumas;
- koordinacija;
- stiprūs pečiai ir rankos;
- stiprūs nugaros raumenys;
- stiprūs krūtinės raumenys;
- stiprus pilvo presas;
- nebijoti aukščio.



Robertas Tvorogalas. Rungtis – laisvieji pratimai, atraminis šuolis, skersinis, lygiagretės, žiedai, arklys, daugiakovė / 2016 m. Rio de Žaneiro olimpinių žaidynių dalyvis, Europos čempionas, Europos žaidynių čempionas

DVIRAČIŲ SPORTAS	<u>Reikalingos savybės:</u> • ištvermė; • kojų jėga; • koordinacija.
	Simona Krupeckaitė – dviračių trekas, komandinis sprintas ir asmeninės sprinto bei keirino rungtys / pasaulio ir Europos čempionė; Tokijo olimpinės žaidynės jai bus penktos. 2009, 2010 ir 2016 m. Lietuvos metų sportininkė Miglė Marozaitė – dviračių trekas, komandinis sprintas ir asmeninis sprintas bei keirino rungtys
	Rasa Leleivytė – moterų dviračių plento grupinės lenktynės
GRAIKŲ-ROMėNŲ IMTYNĖS	<u>Reikalingos savybės:</u> • greita reakcija; • stiprios kojos; • stiprūs pečiai ir rankos; • stiprūs nugaros raumenys.
	Mantas Knystautas. Rungtis – svorio kategorija iki 130 kg

Graikai sakydavo, kad žmogus turi būti gražus ir geras. Kūno grožis ir gera siela. Graikai grožėjosi neaptukusiu, treniruotu kūnu ir kūno grožį siejo su sveikata.

Analizuodami vaiko kūno parametrus, galime numatyti jo perspektyvumą vienoje ar kitoje sporto šakoje. Vėliau treniruočių įtaka taip pat turi reikšmės kūno formavimuisi. Tai priklauso nuo judesių, atliekamų skirtingose sporto šakose, skirtingai dirbančių raumenų, kaulų ir t. t. Sportininkai gali būti maži, dideli, liekni, galingi. Mes galime pamatyti kultūristus su banguojančiais raumenimis, maratono bėgikus, smulkaus sudėjimo, masyvius imtynininkus, aukštus šuolininkus į aukštį.

Pvz., puikus plaukikas yra aukštas, siaurais klubais, ilgomis galūnėmis, plačiais pečiais, ypač ilgomis rankomis ir kojomis, dideliais delnais, kas suteikia didžiulį varomąjį pranašumą. Puikus irkluotojas yra aukštas, sunkus, bet su mažu kūno riebalų kiekiu (10 proc. vyrams), plačiais pečiais ir ilgomis, galingomis galūnėmis.

Visą informaciją apie sportininkų kūno tipus galite rasti:

1. *Body Type for Sport Selection*. Prieiga internetu: <https://www.infofit.ca/body-type-for-sports-selection/>
2. *The Body Shapes of the World's Best Athletes Compared Side by Side*. Prieiga internetu: https://www.boredpanda.com/athlete-body-types-comparison-howard-schatz/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, biologija, gamta.

Užduoties aprašymas. Lentelėje šalia sporto šakos parašykite, kurie Lietuvos olimpinės rinktinės sportininkai galėtų dalyvauti šių sporto šakų / rungtių varžybose ir pasiekti aukštų sportinių rezultatų? Mokiniai gali dirbti grupėmis arba individualiai.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- įgis žinių apie geriausius Lietuvos sportininkus;
- sužinos, kokios fizinės savybės yra reikšmingos konkrečiai sporto šakai.

ŠUOLIAI Į VANDENĮ	
• nebijoti aukščio; • labai gera koordinacija; • lankstumas; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • gerai plaukti.	
ŠUOLIS SU KARTIMI (LENGVOJI ATLETIKA)	
• greitai bėgti trumpus nuotolius; • nebijoti aukščio; • gera koordinacija; • lankstumas; • stiprūs pečiai; • stiprus pilvo presas.	
MARATONAS (LENGVOJI ATLETIKA)	
• ištvermė; • stiprios kojos; • galėti bėgti labai ilgus nuotolius.	
RUTULIO STŪMIMAS (LENGVOJI ATLETIKA)	
• stiprūs pečiai ir rankos; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprūs krūtinės raumenys; • stiprus pilvo presas; • gera koordinacija.	
BEISBOLAS	
• stiprūs pečiai ir rankos; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprūs krūtinės raumenys; • kamuoliuką mesti labai toli; • stiprus pilvo presas; • greitai bėgti trumpus nuotolius.	
KREPŠINIS	
• greitai bėgti trumpus nuotolius; • ištvermė; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • lankstus rankos riešas.	

ŠUOLIAI ANT BATUTO • lankstumas; • labai gera koordinacija; • nebijoti aukščio; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas.	
VANDENSVYDIS • mokėti labai gerai plaukti; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • stiprūs pečiai ir rankos; • ištvermė ilgą laiką plūduriuoti vandenyje.	
FECHTAVIMAS • labai gera reakcija; • gera koordinacija.	
SLIDINĖJIMAS • stiprūs pečiai; • stiprios kojos; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas; • ištvermė.	
ŠAUDYMAS • stiprūs pečiai ir rankos; • greita reakcija; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas.	
BADMINTONAS • greita reakcija; • ištvermė; • stiprios kojos; • stiprūs nugaros raumenys; • stiprus pilvo presas.	
ORIENTAVIMOSI SPORTAS • gera reakcija; • ištvermė; • stiprios kojos.	

UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas.

Užduoties aprašymas. Mokytojas su mokiniais aptaria, kokių sporto šakų atstovai dalyvavo 1964 m. ir dalyvaus 2021 m. olimpinėse žaidynėse. Visi analizuoja sportininkų pasiekimus ir tai, kaip ir kodėl jie skiriasi.

Visą informaciją apie Lietuvos olimpiečius galite rasti oficialiame LTOK interneto puslapyje <https://www.ltok.lt/olimpines-zaidynes/>

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- įgis sporto istorijos žinių;
- sužinos, kokie veiksniai lemia aukščiausius sportinius pasiekimus;
- plėtos kritinį mąstymą.

UŽDUOTIS

Sporto inventoriaus ir aikštelių matmenys

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas, matematika.

Užduoties aprašymas. Skaitydami įvairius informacinius leidinius sporto tematika, naudodamiesi internetu, mokiniai ieško informacijos, kokių matmenų aikštelėse sportuoja Lietuvos olimpiečiai, kurie jau yra iškovoję kelialapius dalyvauti Tokijo olimpinėse žaidynėse, kokį sportinį inventorių jie naudoja. Darbas gali būti individualus arba grupinis.

Sporto šaka	Sporto rungtis	Sportininkas	Inventorius ir jo matmenys	Aikštelės matmenys	Nuotolių ilgis
Lengvoji atletika	Rutulio stūmimas	Andrius Gudžius	Metalinis rutulys, svoris 7,25 kg.	Stūmimo sektorius – apvali aikštelė, skersmuo 2,1 m	–

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- gebės ieškoti informacijos įvairiuose literatūros šaltiniuose;
- sužinos sporto aikštelių matmenis ir sportinio inventoriaus charakteristikas (svoris, ilgis).

 UŽDUOTIS

Mokomieji dalykai: fizinis ugdymas.

Užduoties aprašymas. Mokiniams pristatomos olimpinės sporto šakos. Mokiniai turi pasirinkti vieną sporto šaką ir naudodamiesi informacinėmis technologijomis surasti / sukurti / interpretuoti penkis pratimus, kurie atliekami arba gali būti atliekami toje sporto šakoje. Reikia nufilmuoti arba nufotografuoti pratimus. Gali būti individualus arba grupinis darbas.

Klausimai diskusijai:

Kodėl pasirinkai būtent šią sporto šaką?

Su kokiais sunkumais susidūrei ieškodamas informacijos?

Apibūdink pasirinktos sporto šakos atletus.

Laukiami rezultatai

Mokiniai plėtos šias žinias, gebėjimus, nuostatas:

- susipažins su olimpinėmis sporto šakomis;
- žinos, kokie pratimai atliekami konkrečioje sporto šakoje;
- gebės atlikti konkrečiai sporto šakai būdingus pratimus;
- gebės naudotis informacinėmis technologijomis ieškodami informacijos užduočiai atlikti.

1964 m. Tokijo vasaros olimpinės žaidynės. Prieiga internetu: <https://www.ltok.lt/1964-m-tokijo-vasaros-olimpines-zaidynes/>

Adaškevičienė, E., Strazdienė, N. (2014). Pjero de Kuberteno olimpinės vertybės ir idealai – moksleivijos dorovinių vertybių ugdymo pamatas. *Pakili dvasia tobulame kūne*. Mokslo konferencijos medžiaga, 42–52.

Bendrojo ugdymo programos. Prieiga internetu: <https://sodas.ugdome.lt/viesieji-puslapiai/7400>

Body Type for Sport Selection. Prieiga internetu: <https://www.infofit.ca/body-type-for-sports-selection/>.

Deutsche Olympische Akademie (2021). *Olympia ruft: macf mit!* Tokio 2020. Unterrichtsmaterialien Primarstufe. Prieiga internetu: <https://olympia-ruft.de/wp-content/uploads/2020/03/Olympia-ruft-Tokio-2020-Primarstufe.pdf>

First look at the Village Plaza. Prieiga internetu: <https://tokyo2020.org/en/news/first-look-at-the-village-plaza>.

Olympic mascots. Prieiga internetu: <https://www.olympic.org/mascots>

IOC (2021). *Olympic values Education Programme*. Prieiga internetu: <https://www.olympic.org/olympic-values-and-education-program>

Japan. Prieiga internetu: <https://www.britannica.com/place/Japan>

Japan's Local Treasures. Prieiga internetu: <https://www.japan.travel/en/>

Japonija. Apie Japoniją. Prieiga internetu: https://kelioniuakademija.lt/japonija_apie_sali

Karoblis, P., Neseckienė, I., Gydiškis, A., Balsytė, V. (2015). *Olimpizmas mokykloje*. Vilnius: LTOK.

The Body Shapes of the World's Best Athletes Compared Side by Side. Prieiga internetu: https://www.boredpanda.com/athlete-body-types-comparison-howard-schatz/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

Tokijas. Prieiga internetu: <https://www.vle.lt/straipsnis/tokijas/>

Tokyo 1964. Prieiga internetu: <https://www.olympic.org/tokyo-1964>

Tokyo 2020. Prieiga internetu: <https://education.tokyo2020.org/en/>

Tokyo 2020. Prieiga internetu: <https://tokyo2020.org/en/>

Klaipėdos universiteto leidykla

XXXII TOKIJO OLIMPINĖS ŽAIDYNĖS
Informacijos ir užduočių rinkinys 5–8 klasių mokiniams

Redagavo Romualda Nikžentaitienė
Maketavo Karolis Saukantas

Klaipėda, 2021

Išleido Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, 92294 Klaipėda
Tel. (8 46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt; interneto adresas: <http://www.ku.lt/leidykla/>