

**NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PROGRAMOS  
VYKDYMO ATASKAITA**

<b>1. Neformaliojo vaikų švietimo teikėjo pavadinimas</b>	<b>Laisvasis mokytojas Gintaras Melinis</b>
<b>2. Neformaliojo vaikų švietimo programos pavadinimas</b>	<b>“Karate laipteliai”</b>
<b>3. Nuotolinės neformaliojo vaikų švietimo programos trukmė</b>	<b>Nuo 2022/01/01 iki 2022/03/31</b>

<b>4. Vykdytos neformaliojo vaikų švietimo programos aprašymas (koku būdu, kokiomis priemonėmis ir kita informacija)</b>
<p>Nauji metai ir pradėta įgyvendinti nauja programa. Karatė įsisavinimo sistema įpareigoja laikytis pastovumo, nuoseklumo ir ugdant kantrybę tobulinti savo kūno fizinį pajėgumą bei charakterio geriausias savybes. Veiklą pajvairinome dalyvaudami varžybose, seminaruose. Per šį ketvirtį, laikydamiesi programos “Karate laipteliai“ turinio stiprinome savo bendrąjį fizinį pasiruošimą atlikdami įvairius pratimų kompleksus kartu tobulindami ir techninį pasiruošimo lygį. Per užsiėmimus laikėmės numatytos programoje karatė judesių mokymo sekos. Giliname žinias kovos meno filosofijoje 1 (karatė principai). Tobulinome karatė (2)stovėsenas (karatė pagrindas). Toliau tiksliname (3) rankų bei (4) kojų technikos judesių trajektorijas (tikslumas labai svarbu karatė mene). Mokėmės karatė technikos derinių atlikdami (5) katą (kompleksiškai susieta gynybos ir puolimo veiksmų seka). Po truputį įsisavinome kumitė (kovos) paslaptis. Pratybų kryptys pagal programą nesikeitė.</p> <p>1. Pagrindinės užsiėmimų temos:</p> <p>1.1. Karatė teorinė dalis (G.Funakoši 20 karatė principų).</p> <p>1.2. Bendras fizinis pasiruošimas. Karatė stovėsenos.</p> <p>1.3. Bendro fizinio lavinimo pratimų kompleksai. Karatė rankų technika.</p> <p>1.4. Fizinis pasiruošimas, judrieji žaidimai su kamuoliu. Karatė kojų technika.</p> <p>1.5. Fizinis pasiruošimas, judrieji žaidimai. Kata – kumitė technika.</p> <p>Per šį laikotarpį gilindamas žinias, dalyvavau trijuose seminaruose, mokiniai pagal galimybes dalyvavo keturiuose karatė varžybose. Sausio mėn. 22d. „Lietuvos WKF karatė čempionatas“ Panevėžys, vasario 13d. „Vilnius Karatė Cup“, vasario 19d. „XXVII-asis Baltijos šalių šotokan karatė čempionatas“ Panevėžys, kovo 19d. „XXI -asis Baltijos šalių atviras karatė čempionatas (WKF), Šiauliai.</p> <p>Pridedu nuotraukas iš karatė renginių, seminarų sertifikatų.</p>

\_\_\_\_\_  
(Parašas)

Gintaras Melinis  
(Vardas, pavardė)

# LIETUVOS KARATĖ



# ČEMPIONATAS













