SKILLZ

📄 Tekstinis PDF treniruotės elementų checklist'as

Norėdamas pasiruošti bet kokiai treniruotei, gali naudotis praktiniu kontroliniu sąrašu. Tai padės nepamiršti svarbiausių elementų ir užtikrins, kad tavo pamoka būtų sklandi bei efektyvi.

✅ Treniruotės pasiruošimo check-list'as:

- ☐ Aiškiai nusistatytas treniruotės tikslas
- ☐ Apgalvota treniruotės struktūra (įžanga, pagrindinė dalis, pabaiga)
- ☐ Parinkta muzika ar papildomos priemonės
- ☐ Įtrauktas apšilimas ir užbaigimas (cool down)
- ☐ Įvairovė – bent viena nauja užduotis ar pratimas
- ☐ Skirtas laikas bendravimui su mokiniais
- ☐ Numatytas grįžtamasis ryšys (klausimai, komentarai)
- ☐ Atsarginis planas, jei kas nors nepavyktų pagal pirminę idėją

Paruošė Dmitrijus Fofonovas @2025 SKILLZ.LT