**FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

* stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis* yra pateikiamos Fizinio ugdymo bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
* stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
* stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
* stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiamiFizinio ugdymo pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamosFizinio ugdymo pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose.Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis [Švietimo portale](https://www.emokykla.lt/) pateiktos BP [atvaizdavimu](https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/18) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

**Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano 1 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 1

**Mokslo metai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Savaitinių pamokų skaičius** 3

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai | 5–7 |  | Geba atlikti lokomocinius judesius keisdamas judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydamas optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį; geba atlikti nelokomocinius judesius kontroliuodamas mentės-pečių juostos padėtį, keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslumo ir didina amplitudę (A1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | – | – | – | – (A1.2) | – | – |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomoji funkcija | 6 |  | Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į vidinius arba išorinius objektus ir išlaikyti dėmesio koncentraciją esant išorės trukdžiams (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | 5–7 |  | Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų žaidimų metu (A4.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | 6 |  | Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais palaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3) | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | 6 |  | Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | 6 |  | Žino dinaminius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą (B1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | 5–7 |  | Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinės ypatybės | 6 |  | Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatingumo pagrindai: vanduo | 5–7 |  | Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | 5–7 |  | Savarankiškai derina kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | – | – | – | – (B6.3) | – | – |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Olimpinės vertybės | 4 |  | Geba vadovautis taisyklėmis žaidžiant ir reikšti džiaugsmą žodiniais ar nežodiniais būdais, geba save nuraminti po nesėkmių (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | 4–6 |  | Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas, apsirengia savarankiškai ir savalaikiai) (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | 4–6 |  | Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |