**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 10 (II gimnazijos) klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 10 (II gimnazijos)

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

**Savaitinių pamokų skaičius** 2

**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 | Judesių efektyvumo įsivertinimas | 3–5 |  | Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio komponentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais; reflektuoja atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais ir derinio atlikimo efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą įvairiuose kontekstuose (A1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose | 3 |  | Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes (A2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos įsivertinimas | 3 |  | Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimai: prisitaikymas prie pokyčių | 3–5 |  | Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaiko prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | 2–4 |  | Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė; |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo įpročiai ir jų reikšmė | 2–4 |  | Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | 2–4 |  | Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalus intensyvumas, atsižvelgus į tikslą | 2–4 |  | Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika | 4 |  | Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas | 2–4 |  | Geba reflektuoti beiįsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų poveikio įsivertinimas | 2–4 |  | Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Įsivertinimo įgūdžių taikymas | 4 |  | Geba pasirinkti objektyvius ir subjektyvius metodus savarankiškam krūvio intensyvumo skirtingų fizinių veiklų metu stebėjimui, refleksijai, įsivertinimui (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Tobulėjimas | 2–4 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Lyderystė | 2–4 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Ugdymas karjerai | 2–4 |  | Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas  | 2–4 |  | Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |