**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 7 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 7

**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 | Judesio vientisumas: trajektorija ir forma | 4–6 |  | Geba taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir reflektuoti atlikimo efektyvumą; geba sklandžiai jungti manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais; analizuoja derinius ir reflektuoja efektyvumą (A1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinio judesio analizė | 5 |  | Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus (A2.3) | Pažinimo; |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos treniravimas | 5 |  | Užduoties atlikimo metu geba išlaikyti (sugrąžinti) sukoncentruotą dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių deriniai sportiniuose žaidimuose | 4–6 |  | Įvardija sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos. Judesio technikos analizė | 4–6 |  | Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė; |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas ciklinių judesių metu | 4–6 |  | Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dinaminė-statinė pramankšta | 5 |  | Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų poveikį (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo;  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Aukšto ir vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas | 4–6 |  | Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių savistaba | 5 |  | Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiem kūno pusėms (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Miego ir mitybos įpročių stebėsena | 4–6 |  | Geba reflektuoti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika per kvėpavimą ir judesį | 4–6 |  | Geba atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminių ir statinių pratimų metu (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Objektyvūs ir subjektyvūs intensyvumo įsivertinimo būdai | 5 |  | Geba analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė; |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pasitikėjimas savimi | 2–4 |  | Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektinių galių bendraamžiais; reflektuoja olimpinių vertybių raišką individualiose ir bendrose su kitais fizinio aktyvumo veiklose (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Komandiniai žaidimai | 4–6 |  | Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektinių galių bendraamžiais; reflektuoja olimpinių vertybių raišką individualiose ir bendrose su kitais fizinio aktyvumo veiklose (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Parolimpinis sportas | 2–4 |  | Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektinių galių bendraamžiais; reflektuoja olimpinių vertybių raišką individualiose ir bendrose su kitais fizinio aktyvumo veiklose (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Vietovės pažinimas | 2–4 |  | Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; |  |
| 17. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinis aktyvumas laisvalaikiu | 3–5 |  | Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos; |  |