**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 *Pamokos tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP siūlomos pamokų temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. 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 *Mokymosi priemonė* yra pateikiamos mokymosi priemonės, tinkamos įgyvendinti 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 | PAMOKOS TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | MOKYMO(SI) PRIEMONĖ | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai | Taisyklingo ėjimo, bėgimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo ir kitų lokomocinių judesių atlikimo mokymasis | 1 |  | 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 |  |  |
| Lokomociniai judesiai keičiant judėjimo kryptį, intensyvumą, judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose, keičiant kitas judėjimo sąlygas | 1 |  |  |  |
| Judesių taisyklingumo ugdymas sudarant sąlygas tyrinėti judesius per pokyčius, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą | 1 |  |  |  |
| Judesio patirties plėtojimas manipuliuojant įvairaus svorio (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formos, paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | – | – | – | – | – (A2.3) | – | – | – |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomoji funkcija | Bazinių vykdomosios funkcijos įgūdžių ugdymas per sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę | 1 |  | 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 |  |  |
| Pratimai, skirti išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę | 1 |  |  |  |
| Judesiai iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais | 1 |  |  |  |
| Manipuliacinių judesių jungimas su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius (skirtingo dydžio kamuolius) | 1 |  |  |  |
| Fizinės veiklos jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis | 1 |  |  |  |
| Pratimai, skirti sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų žaidimų metu (A4.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Žaidimai, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su žaidimų taisyklėmis ir atliekamais judesiais žaidybinėmis sąlygomis | 1 |  |  |  |
| Taisyklingo judėjimo įgūdžių įvairiuose kontekstuose plėtojimas | 1 |  |  |  |
| Fizinių veiklų laipsniškas papildymas naujais judesiais, plėtojant įrankių įvairovę | 1 |  |  |  |
| Fizinių veiklų laipsniškas papildymas naujais judesiais, plėtojant aplinkos ir erdvių įvairovę | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Susipažinimas su technologijų taikymu džiaugsmingai judėjimo patirčiai ir judesių tobulinimui | 1 |  | 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 |  |  |
| Fizinės veiklos, naudojant kasdienėse veiklose įprastus įrenginius (garso, vaizdo ir kt.) | 1 |  |  |  |
| Tikslus ekrane matomų judesių atkartojimas | 1 |  |  |  |
| Pagal muziką, kitus garsinius ar vaizdo signalus atliekami sinchroniški judesiai su kitais | 1 |  |  |  |
| Žaidimai, naudojant fiziniam aktyvumui skirtus išmaniųjų technologijų įrenginius: virtualus futbolas, tenisas ar kita | 2 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | Kvėpavimo proceso stebėjimas ramybės būsenoje | 1 |  | Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Taisyklingo įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną mokymasis | 2 |  |  |  |
| Mokymasis rankos pagalba stebėti savo krūtinės ir pilvo (diafragminio) kvėpavimo judesius skirtingo intensyvumo kvėpavimo metu | 3 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Pramankštos pratimų visoms kūno dalims mokymasis | 1 |  | Žino dinaminius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą (B1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Pamokos turiniui paruošiantys ir traumų prevenciją užtikrinantys pratimai | 1 |  |  |  |
| Mokymasis „pasisveikinti su kiekvienu sąnariu“ atliekant viso kūno dalims skirtus pratimus | 1 |  |  |  |
| Judrieji žaidimai, apjungiantys pratimus visoms kūno dalims: rankų ir kojų dinaminiai tempimo pratimai (mostai, pritraukimai ir tiesimai) | 2 |  |  |  |
| Pilvo, nugaros stabilizavimas ir kaklo raumenų pramankšta | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | Aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai | 1 |  | Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Žaidimai, pradedami nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojant ir apjungiant vis daugiau elementų arba pridedant naudojamo inventoriaus | 2 |  |  |  |
| Aukšto ar vidutinio aktyvumo fizinio intensyvumo išlaikymo bent 15 min. lavinimas | 1 |  |  |  |
| Taisyklingo lengvo fizinio intensyvumo aktyvaus atsistatymo mokymasis (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai) | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinės ypatybės | Judrieji žaidimai įveikiant tikslingai sukurtą (ar pritaikytą natūralioje aplinkoje) kliūčių ruožą | 1 |  | Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Judrieji žaidimai, lavinantys fizines ypatybes: greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą | 1 |  |  |  |
| Vikrumo ir greitumo lavinamas, atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu) | 1 |  |  |  |
| Koordinacijos lavinamas, atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis: teniso kamuoliuko gaudymą, kamuolio išmetimą ir pagavimą keičiant kūno padėtį (pro kojas, apsisukant ir pan.) | 1 |  |  |  |
| Pusiausvyros lavinamas mažinant atramos plotą ir/ar provokuojant keisti kūno masės centrą: atliekant judesius stovėti ant vienos kojos ar pasistiebus, atsigulti ir atsistoti nesiremiant rankomis, žaidžiant pusiausvyrą lavinančius etnožaidimus | 1 |  |  |  |
| Lankstumui lavinti tinkami tempimo pratimai ar vaikiškos jogos asanos | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatingumo pagrindai: vanduo | Sveikatingumo plėtojimas kūrybiškai ugdant įprotį fizinio aktyvumo metu reguliariai vartoti vandenį | 2 |  | Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Sveikatai palankių grūdinimosi taisyklių pristatymas | 2 |  |  |  |
| Sveikatai palankių grūdinimosi taisyklių aptarimas | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | Streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžių lavinimas | 1 |  | 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  |  |  |
| Fiziologinių streso požymių atpažinimas (greitas širdies plakimas ir pakitęs kvėpavimas) | 1 |  |  |  |
| Nerimą mažinančių technikų (lėto ritmiško kvėpavimo, dėmesio koncentravimo į pojūčius) lavinimas | 2 |  |  |  |
| Nerimą mažinančių technikų (dėmesio koncentravimo į kitą pasirinktą objektą: atliekamą užduotį, objektus aplinkoje) lavinimas | 2 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | – | – | – | – | – (B6.3) | – | – | – |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Olimpinės vertybės | Nuostatų vadovautis olimpinėmis vertybėmis ugdymas | 1 |  | 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 | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf>  |  |
| Prieš pamoką atliekamų pasisveikinimo ritualų, o pamokos pabaigoje reflektuojamų pasiekimų ir galimybių tobulėti lavinimas | 1 |  |  |
| Mokymasis priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams – už rungtynes ir galimybę tobulėti | 1 |  |  |
| Bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje gebėjimų, vadovaujantis komandinių žaidimų taisyklėmis, lavinimas, atpažįstant komunikavimo žaidimo metu signalus (švilpuko, gestų ir kitus) | 1 |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | Fiziškai aktyvios veiklos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis | 2 |  | Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas, apsirengia savarankiškai ir savalaikiai) (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Pristatoma apranga, tinkama sportuojant skirtingomis oro sąlygomis ir atliekant įvairias veiklas | 1 |  |  |  |
| Mokinių pasitikėjimo savimi ir atsakomybės prisiėmimo ugdymas (skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti, vilkėti aprangą, derančią aplinkai ir oro sąlygoms) | 1 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | Susipažinimas su judėjimo įvairove: vaikiška joga | 1 |  | Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Susipažinimas su judėjimo įvairove: Thai-Chi, kovos menai | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su judėjimo įvairove: laipiojimas, čiuožimas | 2 |  |  |  |