**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 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 | PAMOKOS TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | MOKYMO(SI) PRIEMONĖ | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių efektyvumo įsivertinimas | Individualūs gebėjimai laisvalaikiu ir buityje išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją | 1 |  | 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 |  |  |
| Kvėpavimo derinimas jungiant manipuliacinius su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais | 1 |  |  |  |
| Judėjimo įgūdžių esminių klaidų atpažinimas | 1 |  |  |  |
| Individualių judėjimo įgūdžių koregavimo būdų numatymas | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose | Pasirinktų sporto šakų vaizdo įrašų, profesionalių sportininkų judesių atlikimo technikos analizavimas | 1 |  | Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes (A2.3) | Komunikavimo; Pažinimo |  |  |
| Individualių sportinių judesių tobulinimas, sportinių ir funkcinių judesių derinimas pagal konteksto iššūkius | 1 |  |  |  |
| Sportinių judesių, įgūdžių nauda kasdieniam gyvenimui | 1 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos gebėjimų įsivertinimas | 1 |  | Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Refleksija apie pasirinkto vykdomosios funkcijos komponentą (darbinė atmintis, dėmesio valdymas, psichinis lankstumas) | 1 |  |  |  |
| Pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento tobulinimo strategija | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimai: prisitaikymas prie pokyčių | Tradiciniai, netradiciniai sportiniai žaidimai įvairiuose kontekstuose | 1 |  | 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 |  |  |
| Etnosporto žaidimai įvairiuose kontekstuose | 1 |  |  |  |
| Savikontrolės mokymasis saugiai atliekant judesius žaidimuose nestandartinėse erdvėse | 1 |  |  |  |
| Savikontrolė jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartines žaidimo sąlygas | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | Kritinis mąstymas, medijų ir fizinio raštingumo žinios prieš taikant rekomenduojamas ir alternatyvias technologijas | 1 |  | Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Naujų išmaniųjų įrenginių galimybių išbandymas | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su naujomis fizinio aktyvumo formomis, naujų judesių mokymuisi | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo įpročiai ir jų reikšmė | Kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčių vidutinio ir intensyvaus judesio metu identifikavimas | 1 |  | Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Individualiai optimalaus kvėpavimo ritmo ir gylio atpažinimas skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu | 1 |  |  |  |
| Įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančių raumenų įvardinimas | 1 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Taisyklingas jėgos pratimų atskiroms raumenų grupėms atlikimas, pasirenkant sau tinkamus, saugius jėgos treniravimo būdus | 1 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti optimalius atlikimo būdus ir intensyvumą, remiantis dalyko žiniomis, argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalus intensyvumas, atsižvelgus į tikslą | Vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, savarankiškai įsivertinant krūvio intensyvumą ir koreguojant krūvį veiklos metu | 1 |  | 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 |  |  |
| Individualaus krūvio intensyvumo ciklo plano sudarymas 6–8 sav. trukmės laikotarpiui pagal savarankiškai išsikeltą, sau aktualų treniravimosi tikslą, atsižvelgiant į individualius fizinio pajėgumo įsivertinimo duomenis ir širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą planuojamam fiziniam krūviui. | 1 |  |  |  |
| Deguoninio (aerobinio) ir bedeguoninio (anaerobinio) krūvio derinimas | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika | Koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamikos stebėjimas | 1 |  | Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Refleksija apie koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką | 1 |  |  |  |
| Skirtingų kontekstų fizinių ypatybių progresui panaudojimas | 2 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas | Reguliarus objektyvių ir subjektyvių fizinio aktyvumo ir krūvio optimalumo įsivertinimo būdų taikymas | 1 |  | 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 |  |  |
| Optimalaus savo pajėgumui fizinio aktyvumo ir poilsio režimo modeliavimas | 1 |  |  |  |
| KMI įsivertinimas ir mitybos bei miego įpročių koregavimas | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų poveikio įsivertinimas | Simpatinės ir PNS aktyvumo subalansavimas kvėpavimo ir fiziniais pratimais | 1 |  | Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Ilgalaikio streso prevencija atliekant intervalinius jėgos pratimus | 1 |  |  |  |
| Streso prevencijos, įveikos ir atsistatymo po streso patirčių reflektavimas | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Įsivertinimo įgūdžių taikymas | Nuoseklus fizinio aktyvumo ir pajėgumo įsivertinimo įgūdžių lavinimas | 1 |  | 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 |  |  |
| Subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatų reguliarus palyginimas | 1 |  |  |  |
| Subjektyvių ir objektyvių įsivertinimo duomenų dinamika | 1 |  |  |  |
| Optimalaus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimo modeliavimas | 1 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Tobulėjimas | Refleksija apie savarankiškas fizinio aktyvumo nesėkmės, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais | 1 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Tobulėjimo alternatyvų modeliavimas, remiantis fizinio ugdymo dalyko ir kitų dalykų žiniomis | 1 |  |  |  |
| Optimalaus tikslo siekimo būdo iš kelių alternatyvų pasirinkimas | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Lyderystė | Mokymasis adaptyviai veikti lyderystės ir nestandartinių komandinių veiksmų reikalaujančiose situacijose | 1 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Komunikavimo emociškai sudėtingose situacijose patirtys | 1 |  |  |  |
| Alternatyvių sprendimų ir galimybių modeliavimas | 1 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Ugdymas karjerai | Fizinio aktyvumo užduotys veikloms lauke | 1 |  | Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Dalyvavimas rengiant varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas | 1 |  | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvių įtraukimas dalyvauti rengiamose veiklose | 1 |  |  |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas  | Refleksija apie socialinių iniciatyvų įvairovę | 1 |  | Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Netradicinio fizinio aktyvumo įvairovė | 1 |  |  |  |
| Visuomenei teikiamos galimybės būti fiziškai aktyviais pagal individualų pajėgumą ir pomėgius | 1 |  |  |  |