**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 2 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 2

**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 bėgimo (pėdų, apatinių ir viršutinių galūnių padėtys), šuoliukų ir kitų lokomocinių judesių atlikimo lavinimas | 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 eksperimentuojant tyrinėjimas, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis, akcentuojant dėmesį į optimalią laikyseną, kaklo padėtį, abiejų kūno pusių tolygų treniruotumą | 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 bei judesio plastiškumą | 1 |  |  |  |
| Manipuliacinių judesių dėsningumai, naudojant įvairių svorių (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, kitos paskirties įrankius ir gamtines priemones (šokdynė, lankas) | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su kūno svorio centro ir atramos ploto principu, pajuntant svorio ir pusiausvyros skirtumus, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais | 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, papildant naujomis sąlygomis (vidiniais ir išoriniais trukdžiais) judesio atlikimui | 1 |  |  |  |
| Dėmesio valdymo lavinimas, kai formuojami gebėjimai koncentruoti dėmesį į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus | 1 |  |  |  |
| Dėmesio koncentracijos jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis ugdymas, gebėjimo atsiriboti nuo išorės trukdžių lavinamas | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles | 2 |  | 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 |  |  |  |
| Nauji žaidimai, užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje | 2 |  |  |  |
| Žaidybinėmis sąlygomis atliekami judesiai, plėtojantys taisyklingo judėjimo patirtis | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Galimybių judėjimo motyvavimui ir judesių bei vykdomosios funkcijos tobulinimui tyrinėjimas, taikant kasdienėse veiklose naudojamus išmaniuosius įrenginius ir technologijas | 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 |  |  |
| Tikslaus ir sinchroniško judesio atlikimas su kitais, mėgdžiojant ekrane matomus judesius ar judesių derinius | 2 |  |  |  |
| Įvairius judesiai pagal garsinius ar vaizdo signalus, išlaikant tolygų ritmą | 2 |  |  |  |
| Žaidimai, naudojant fiziniam aktyvumui skirtus išmaniųjų technologijų įrenginius: virtualus futbolas, tenisas ar kita | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | Mokymasis ramybės būsenoje pajusti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint | 3 |  | Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kvėpavimo proceso stebėjimas pasitelkiant lytėjimą (plaštaka) ar pasunkinimo priemones (knygą) | 3 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Žaismingi pramankštos pratimai visoms kūno dalims | 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 |  |  |  |
| Fizinės veiklos, kuriose atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai | 1 |  |  |  |
| Dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims | 1 |  |  |  |
| Pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“ | 1 |  |  |  |
| Pramankšta žaidžiant judriuosius žaidimus | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | Fizinės veiklos kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui | 1 |  | Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai (žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai) | 2 |  |  |  |
| Vidutinio aktyvumo fizinio intensyvumo nepertraukiamo išlaikymo bent 20 min. lavinimas | 1 |  |  |  |
| Lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimų atlikimo lavinimas | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinės ypatybės | Fizinių ypatybių lavinimas žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose („kliūčių ruožo“ įveikimas) | 2 |  | Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Koordinacijos lavinimas atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį) | 1 |  |  |  |
| Vikrumo ir greitumo lavinimas atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu) | 1 |  |  |  |
| Pusiausvyros lavinimas pratimo metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas) | 1 |  |  |  |
| Lankstumui lavinti tinkami tempimo ir jogos pratimai, atkreipiant dėmesį į individualias mokinio savybes: padidėjusį ar sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatingumo pagrindai: mityba | Sveikatingumo žinių plėtojimas, atliekant judesius su integruotomis loginėmis sveikatos žinių užduotimis | 2 |  | Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos  |  |  |
| Palankūs ir nepalankūs sveikatai mitybos įpročiai | 1 |  |  |  |
| Veiklos, kuriose žinios apie maisto produktus integruojamos su judesiais (kamuolio gaudymas-negaudymas, pašokimas-pritūpimas) | 2 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | Žaidybinėmis formomis ugdomi streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai | 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  |  |  |
| Mokymasis atpažinti fiziologinius streso požymius – įtampą raumenyse, greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą – pojūčius kūne reaguojant į fizinį krūvį ar emocijas (jaudinimąsi prieš rungtynes, džiaugsmą laimėjus ar nusivylimą pralaimėjus ir pan.) | 1 |  |  |  |
| Reagavimo į streso pojūčius technikos lavinimas (lėtas ritmiškas kvėpavimas akcentuojant iškvėpimą bei pauzę po iškvėpimo) | 1 |  |  |  |
| Reagavimo į streso pojūčius technikos lavinimas (dėmesio koncentravimas į užduoties fragmentus) | 1 |  |  |  |
| Reagavimo į streso pojūčius technikos lavinimas (kūno svorio perkėlimas nuo kojos ant kojos, pirštų gimnastika) | 1 |  |  |  |
| Reagavimo į streso pojūčius technikos lavinimas (savęs apkabinimas susiejant su kvėpavimu, pozityvūs vaizdiniai) | 1 |  |  |  |
| 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 (džiaugsmo ir draugystės puoselėjimas) | 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>  |  |
| Mokymasis prieš pamoką atlikti pasisveikinimo ritualus, pamokos pabaigoje reflektuoti pasiekimus ir galimybes tobulėti, parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip | 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 |  |  |
| Atsakomybės už savarankišką pasirengimą pamokai prisiėmimo lavinimas | 1 |  |  |  |
| Apranga, deranti aplinkai, oro sąlygoms ir veikloms | 1 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | Susipažinimas su fizinio aktyvumo veiklų įvairove: sporto klubas, baseinas, jogos centras | 2 |  | Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Susipažinimas su fizinio aktyvumo veiklų įvairove: laipiojimo parkas, teniso kortai, žirgynas | 2 |  |  |  |