**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 4 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 4

**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 | Mokymasis taisyklingai, išlaikant taisyklingą kūno surikiavimą ir judesio disociaciją, atlikti įvairius bazinius lokomocinius judesius, keičiant judėjimo kryptį, intensyvumą, judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose | 1 |  | Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį; atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų (A1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kūno surikiavimo lavinimas, fizinės veiklos, vengiant kompensacinių judesio mechanizmų, ugdant gebėjimus pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys) | 1 |  |  |  |
| Simetriškai atliekami judesiai, sudarant sąlygas tyrinėti judesius įvairiai pasunkintomis sąlygomis, sudarant galimybę mokiniui atrasti individualiai optimalų judesio atlikimo būdą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti nelokomocinius judesius laipsniškai sunkinant sąlygas ar taikant suvaržymus (atsisėdimas ir atsistojimas nesiremiant rankomis į grindis, rankose laikant kamuolį, rankas laikant virš galvos ir pan.) | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius įvairinant užduoties sąlygas ir keičiant aplinkas (salėje, gamtoje, skirtingomis oro sąlygomis) | 1 |  |  |  |
| Manipuliaciniai judesiai, jungiant 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 lavinimas, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir darbinę atmintį | 2 |  | Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus, juos išpildyti veikiant išorės trukdžiams (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Dėmesio koncentracijos lavinimas, jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis | 1 |  |  |  |
| Fizinės veiklos, kurių metu lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trukdžių | 1 |  |  |  |
| Darbinės atminties ugdymas: gebėjimas atsiminti sudėtingas taisykles, veiksmų seką, tikslius nurodymus (įvedami laiko apribojimai ir didinamas objektų kiekis) | 1 |  |  |  |
| Judesių ir evakuacijos veiksmų seka ekstremalių situacijų (šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.) mokykloje atvejais | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių ugdymas žaidimais | Judrieji žaidimai, užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Žaidimai įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą | 1 |  |  |  |
| Tradicinių, netradicinių, sportinių, etnožaidimų įvairovės pažinimas, mokantis taisyklingai atlikti sportinių žaidimų judesius | 1 |  |  |  |
| Komandinio žaidimo ritualų (garbingo žaidimo protokolo) ir žaidimų taisyklių laikymosi lavinimas | 1 |  |  |  |
| Komunikacija taikant sportiniuose žaidimuose taikomus signalus (pavyzdžiui, gestus ir kt.) | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Fizinio aktyvumo įsivertinimui ir judėjimo patirčių plėtojimui skirtų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymas | 1 |  | Fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3) | Pažinimo; Skaitmeninė; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinio aktyvumo ir taisyklingų judesių atlikimo plėtojimas pasitelkiant išmaniųjų technologijų įvairovę | 1 |  |  |  |
| Žaidimų taisyklių taikant išmaniąsias technologijas ir vykdymo sekų taikymo realiame kontekste, nenaudojant išmaniųjų technologijų, mokymasis | 2 |  |  |  |
| Mokymasis taikyti išmaniuosius įrenginius fizinės veiklos stebėjimui, suprasti stebimų parametrų reikšmę ir sąryšį | 2 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas | Taisyklingo kvėpavimo, atliekant judesius, derinant kvėpavimą su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis, lavinimas | 1 |  | Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis statinėse padėtyse stebėti savo kvėpavimo ritmą, intensyvumą, garsumą, kvėpavimo kanalus (per burną ar per nosį), krūtinės ekskursiją | 2 |  |  |  |
| Diafragminio ir krūtininio kvėpavimo atpažinimas | 1 |  |  |  |
| Įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną derinimo su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais lavinimas | 2 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Žaismingi pramankštos pratimai visoms kūno dalims | 1 |  | Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą (B1.3) | Kūrybiškumo |  |  |
| 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“, žaidžiant judriuosius žaidimus | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Bendroji ištvermė | Fizinės veiklos kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui | 1 |  | Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai (žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai) | 1 |  |  |  |
| Vidutinio aktyvumo fizinio intensyvumo nepertraukiamo išlaikymo bent 20 min. lavinimas, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus | 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) | 1 |  | Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3) | Pažinimo |  |  |
| Koordinacijos lavinimas atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį)+B33:B36 | 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: ryto ir vakaro ritualai | Fizinės veiklos, atliekant rytą imituojančius ir pasiruošimo miegui pratimus | 1 |  | Savistabos dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Rąžymosi ir „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai | 1 |  |  |  |
| Dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims | 1 |  |  |  |
| Atsipalaidavimo pratimai, žaidžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika | Streso požymių atpažinimo ir įveikos įgūdžių plėtojimas | 1 |  | Savarankiškai atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimus ar kitas individualiai veiksmingas įtampos (streso) mažinimo technikas (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Įpročio stebėti savo pojūčius fizinio krūvio metu lavinimas | 1 |  |  |  |
| Fiziniai ir meditatyviniai pratimai atsistatymui po fizinio krūvio ar streso | 2 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Savistaba ir įsivertinimas | Susipažinimas ir mokymasis taikyti skirtingus subjektyvius ir objektyvius fizinio aktyvumo įsivertinimo būdus (Borgo skalė (RPE 1-10), žingsniamačiai ir kiti) | 3 |  | Geba taikyti išmoktus subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus standartinėse (pamokos) situacijose (B6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinio aktyvumo savistabos dienoraščio pildymas | 2 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Olimpinės vertybės | Nuostatų vadovautis olimpinėmis vertybėmis ugdymas, derinant savo veiksmus su komandos draugais, teikiant prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus | 2 |  | Geba derinti savo veiksmus su komandos draugais ir tinkamai komunikuoja su varžovais; geba džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf>  |  |
| Savo turimų ir tobulintinų įgūdžių pažinimo plėtojimas komandiniuose žaidimuose | 1 |  |  |
| Komandos narių veiksmų derinimas, kūrybiškai keičiant žaidimo taisykles skirtinguose kontekstuose | 1 |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | Gebėjimų prisiimti atsakomybę už tinkamą fizinio ugdymo veikloms aprangą plėtojimas | 1 |  | Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Sportinės aprangos audinių įvairovės tyrinėjimas, mokantis atpažinti kokybės ir įvaizdžio skirtumus, aprangos transformavimo galimybes | 2 |  |  |  |
| Savarankiško rūpinimosi tinkama pamokai apranga lavinimas, mokantis adaptyviai prisitaikyti prie aplinkos pokyčių | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | Fizinio aktyvumo veiklų įvairovės pažinimas, organizuojant išvykas į fiziniam aktyvumui pritaikytas erdves gyvenamojoje vietovėje (lauko sporto įrenginių aikštynus, laipiojimo parkus ir pan.) | 2 |  | Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fiziniam aktyvumui pritaikytų objektų (sporto klubai, baseinas, jogos centras, teniso kortai, žirgynas ir pan.) lankymas | 2 |  |  |  |
| Atsakomybės prisiėmimo už saugų fizinį aktyvumą naujose aplinkose lavinimas | 1 |  |  |  |