**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 7 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 7

**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 | Judesio vientisumas: trajektorija ir forma | Judesių jungimo kriterijai. | 1 |  | 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 |  |  |
| Lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių apjungimo į vientisą judesį užduotys | 1 |  |  |  |
| Atliekamo judesio fragmentų diferencijavimas | 1 |  |  |  |
| Judėjimo efektyvumo pagal judesio trajektoriją ir formą refleksija | 1 |  |  |  |
| Individualių judėjimo ypatumų įvairiuose kontekstuose tyrinėjimas | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinio judesio analizė | Įvairių sporto šakų judesių tyrinėjimas | 1 |  | Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus (A2.3) | Pažinimo |  |  |
| Mokymasis atpažinti judesio sandus (fragmentus) | 1 |  |  |  |
| Įvairių sporto šakų judesių mokymasis | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taisyklingai, nuosekliai atlikti visus sportinio judesio sandus | 2 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos treniravimas | Mokymasis įsivardyti vidinius (kūno surikiavimas, judesio komponentai, kvėpavimas, nuovargis ar kt.) ir išorinius (įrankis, taikinys, triukšmas, dangos paviršius, taisyklė ar kt.) objektus, į kuriuos esamuoju metu koncentruojamas dėmesys | 2 |  | Užduoties atlikimo metu geba išlaikyti (sugrąžinti) sukoncentruotą dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Savo dėmesio nukreipimas ir išlaikymas į pasirinktą objektą esant trukdžiams | 1 |  |  |  |
| Sąmoningas dėmesį grąžinimas į pasirinktą objektą, perkelti dėmesį nuo išorinio prie vidinio, nuo vidinio prie išorinio objekto | 2 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Judesių deriniai sportiniuose žaidimuose | Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą | 1 |  | Įvardija sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis sportinių žaidimų judesių derinių (optimalių technikos veiksmų) efektyviam žaidimui | 2 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos. Judesio technikos analizė | Mokymasis taikyti išmaniąsias technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui (judesio fotografavimas, filmavimas) | 1 |  | Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Atsakingo technologijų naudojimo lavinimas (saugumas naudojant technologijas, asmens duomenų apsauga) | 1 |  |  |  |
| Traumų prevencija | 1 |  |  |  |
| Netaisyklingai atliekamų judesių pavojaus atpažinimas technologijų pagalba | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas ciklinių judesių metu | Tinkamas kūno susirikiavimas kvėpavimo technikų mokymuisi | 1 |  | Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis derinti įkvėpimą per nosį ir iškvėpimą per burną (nosį) ramybės būsenoje | 1 |  |  |  |
| Įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną (nosį) derinimas su tolygiai atliekamais cikliniais judesiais (bėgimas, ėjimas, plaukimas) | 2 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dinaminė-statinė pramankšta | Pratimai visoms kūno dalims | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų poveikį (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo |  |  |
| Mokymasis atlikti pramankštos pratimų kompleksą, tinkantį planuojamai veiklai (sporto šakai ar pan.) | 1 |  |  |  |
| Jėgos ištvermė, staigioji jėga sąvokų reikšmės | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su jėgos treniravimo ypatumais, būdais ir pavojais | 1 |  |  |  |
| Mokymasis kritiškai vertinti medijose pateikiamą informaciją apie jėgos treniravimą | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Aukšto ir vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas | Supažinimas su sampratomis | 1 |  | Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Širdies-kraujagyslių sistemą stiprinantys vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai | 1 |  |  |  |
| Savijautos dinamikos aukšto intensyvumo krūvio metu stebėjimas | 1 |  |  |  |
| ŠSD dinamikos stebėjimas nepertraukiamai atliekant pratimus, estafetes ar žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu ne trumpiau, kaip 1/3 pamokos laiko | 1 |  |  |  |
| Mokymasis analizuoti ŠSD duomenis (krūvio metu ir atsistatymo po krūvio), reflektuoti savo širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą atliktam krūviui | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių savistaba | Koordinacijai ir pusiausvyrai lavinti skirtos užduotys | 1 |  | Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiem kūno pusėms (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Greitumui ir vikrumui lavinti skirtos užduotys | 1 |  |  |  |
| Mokymasis vengti asimetrijų atliekant koordinacijos ir pusiausvyros pratimus | 2 |  |  |  |
| Kūno simetriškumo subalansavimui skirti pratimai | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Miego ir mitybos įpročių stebėsena | Subjektyvių ir objektyvių miego įsivertinimo duomenų analizė | 1 |  | Geba reflektuoti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Subjektyvių ir objektyvių mitybos įsivertinimo duomenų analizė | 1 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti streso ir kitų veiksnių poveikį miego kokybei | 1 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti streso ir kitų veiksnių poveikį mitybos įpročiams | 1 |  |  |  |
| Miego ir mitybos įtakos fiziniam pajėgumui tyrinėjimas | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveika per kvėpavimą ir judesį | Individualios reakcijos į stresą skirtingose situacijose refleksija | 1 |  | Geba atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminių ir statinių pratimų metu (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis subalansuoti kvėpavimą streso įveikai dažniausiai pasikartojančiose situacijose | 1 |  |  |  |
| Pratimai streso įveikai, derinant kvėpavimą su dinaminiais ir statiniais judesiais | 1 |  |  |  |
| Kvėpavimo netolygumų atpažinimas dinaminių ir statinių pratimų metu | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Objektyvūs ir subjektyvūs intensyvumo įsivertinimo būdai | Objektyvių (pulsometrai, laikrodžiai, akselerometrai) adaptyvumo krūvio intensyvumui įsivertinimo būdų taikymas fizinio aktyvumo metu | 1 |  | Geba analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Subjektyvių (suvokiamų pastangų pagal Omni, Berg skales) adaptyvumo krūvio intensyvumui įsivertinimo būdų taikymas fizinio aktyvumo metu | 1 |  |  |  |
| Įsivertinimo įgūdžių tobulinimas reguliariai palyginant subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus | 2 |  |  |  |
| Medijose pateikiamų fizinių krūvių rekomendacijų kritinis vertinimas | 1 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pasitikėjimas savimi | Antropometrinių ir kitų objektyvių bei subjektyvių įsivertinimo duomenų refleksija, atkreipiant dėmesį į brendimo įtaką individualiai fizinei raidai, populiarių stereotipų įtaką savivokai | 1 |  | 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 |  |  |
| Somototipų privalumų skirtingose fizinio aktyvumo veiklose analizė | 1 |  |  |  |
| Korupcijos žalos pasitikėjimui savimi aptarimas (netinkamas inventorius ar sąlygos, korumpuotas teisėjavimas, kiti rezonansiniai atvejai) | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Komandiniai žaidimai | Komandinio žaidimo veiksniai, lemiantys rezultatą olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų rungtyse | 1 |  | 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 | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Mokymasis standartinėse situacijose atpažinti ir įvardyti kiekvieno komandos nario indėlį siekiant bendro tikslo | 2 |  |  |  |
| Mokymasis teikti emocinę paramą patyrusiam nesėkmę, konstruktyviai reflektuoti nesėkmes | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Parolimpinis sportas | Sportavimo galimybių turint negalias tyrinėjimas, simuliuojant judėjimo ar sensorikos suvaržymus | 1 |  | 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 |  |  |
| Mokymasis atpažinti judėjimo ar sensorikos suvaržymų poveikį jas kompensuojančioms savybėms | 1 |  |  |  |
| Teisėjavimo parolimpinėse sportinėse rungtyse pozicijos išbandymas | 1 |  | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Vietovės pažinimas | Saugaus, sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybių atpažinimo gyvenamosios vietos gamtinėje aplinkoje ir (ar) urbanistinėje infrastruktūroje įgūdžių lavinimas | 1 |  | Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo |  |  |
| Savo fizinio aktyvumo ne pamokose tyrimas | 2 |  |  |  |
| 17. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinis aktyvumas laisvalaikiu | Susipažinimas su netradicinio sporto šakomis ir fizinio aktyvumo formomis, kurias galima praktikuoti fiziniam aktyvumui po pamokų | 1 |  | Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Tinkamos fizinės veiklos laisvalaikiu, per mokinių atostogas | 1 |  |  |  |
| Sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų prevencijos bei pirmos pagalbos teikimo žinių ir įgūdžių lavinimas | 1 |  |  |  |
| Pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų prevencijos bei pirmos pagalbos teikimo žinių ir įgūdžių lavinimas | 1 |  |  |  |