**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 8 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 8

**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 sklandumas, elastingumas, ritmas  | Lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių apjungimo į vientisą judesį užduotys | 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 |  |  |
| Judesio sklandumo, elastingumo ir ritmo įsivertinimas | 1 |  |  |  |
| Savo judėjimo ypatumų pažinimo plėtojimas | 1 |  |  |  |
| Individualiai optimalių judesio atlikimo būdų atpažinimas | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinio judesio įsivertinimas | Praktikuojamų sporto šakų judesių atlikimo kokybės įsivertinimas | 2 |  | Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus (A2.3) | Pažinimo |  |  |
| Sportinių judesių atlikimo klaidų atpažinimas | 1 |  |  |  |
| Esminių sportinių judesių atlikimo klaidų taisymas | 2 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos treniravimas | Pasirinktų judesių atlikimo, sutelkiant dėmesį į vidinius (pavyzdžiui, susirikiavimo, kvėpavimo, nuovargio, kitus) veiksnius individualus analizavimas | 1 |  | Užduoties atlikimo metu geba išlaikyti (sugrąžinti) sukoncentruotą dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Pasirinktų judesių atlikimo, sutelkiant dėmesį į išorinius veiksnius individualus analizavimas | 1 |  |  |  |
| Komandiniai žaidimai, atliekant judesius neįprastose aplinkose | 1 |  |  |  |
| Komandiniai žaidimai, atliekant judesius neįprastomis sąlygomis ar naudojant neįprastą inventorių | 1 |  |  |  |
| Dėmesio perkėlimo, darbinės atminties, atsparumo išorės trukdžiams lavinimas, žaidžiant komandinius žaidimus | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimų įvairovės pažinimas | Sportinių žaidimų praktikavimas, lavinant optimalių technikos veiksmų įgūdžius | 1 |  | Įvardija sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Tradiciniai, netradiciniai sportiniai žaidimai | 1 |  |  |  |
| Etnosporto žaidimai | 1 |  |  |  |
| Tradicinių, netradicinių sportinių ir etnosporto žaidimų įvairovės, repertuaro plėtojimas | 1 |  |  |  |
| Tradiciniais, netradiciniais sportiniais ir etnosporto žaidimais tobulinamų judėjimo įgūdžių atpažinimas | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Judesio technikos kokybė | 1 |  | Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Individualus išmaniųjų technologijų taikymas judesio efektyvumo įsivertinimui ir koregavimui (judesio fotografavimas, filmavimas) | 1 |  |  |  |
| Traumų prevencija | 1 |  |  |  |
| Netaisyklingai atliekamų judesių pavojaus atpažinimas technologijų pagalba | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas aciklinių judesių metu | Įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną/nosį derinimas su acikliniais judesiais (joga, gimnastika, aerobika) | 2 |  | Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Optimalaus kontekstui kvėpavimo būdo atpažinimas | 1 |  |  |  |
| Mokymasis pasirinkti optimalų kontekstui kvėpavimo būdą (kūno padėčiai, judesio charakteristikai) | 1 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Individualiai tinkamo pramankštos pratimų komplekso, paruošiančio kaulų-raumenų sistemą jėgos treniravimui ar kitai pamokos veiklai, sudarymas | 2 |  | Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų poveikį (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; |  |  |
| Kaulų-raumenų sistemos stiprinimas | 1 |  |  |  |
| Taisyklingai atliekami jėgos stiprinimo pratimai atskiroms raumenų grupėms | 1 |  |  |  |
| Sau tinkamų, saugių jėgos stiprinimo būdų, priemonių ir krūvių pasirinkimas | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Krūvio apimties ir intensyvumo derinimas | 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 |  |  |
| Vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai | 1 |  |  |  |
| ŠSD dinamika stebėjimas nepertraukiamai atliekant pratimus, estafetėse ar žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu (ne trumpiau, kaip 1/3 pamokos laiko) | 1 |  |  |  |
| Subjektyvių pojūčių ir objektyvių ŠSD duomenų palyginimas, aptariant jų atitikimą | 1 |  |  |  |
| Susipažinimas su intensyvumo dozavimo, krūvio apimties ir intensyvumo derinimo principais | 1 |  |  |  |
| Mokymasis tinkamais būdais koreguoti krūvio intensyvumą, atsižvelgiant į ŠSD dinamiką krūvio metu ir atsistatymo dinamiką po krūvio | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių lavinimas ir supratimas | Nuoseklus lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimas | 2 |  | Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiem kūno pusėms (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Koordinacijos ir pusiausvyros pratimai kūno simetrijos įsivertinimui, asimetrijos prevencijai | 1 |  |  |  |
| Mokymasis stebėti lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo pokyčių dinamiką | 1 |  |  |  |
| Somatotipo įtakos fizinių ypatybių ugdymuisi aptarimas | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Mitybos, miego, lyties ir somototipo sąsajos su fiziniu pajėgumu | Miego ir mitybos įpročių reflektavimas | 1 |  | Geba reflektuoti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kūno masės ir fiziologinės lyties įtakos fiziniam pajėgimui reflektavimas | 1 |  |  |  |
| Somototipo įtakos fiziniam pajėgimui reflektavimas | 1 |  |  |  |
| Optimalaus fizinio aktyvumo planavimas | 1 |  |  |  |
| Sveikatai palankių įpročių, atsižvelgiant į individualius fizinius duomenis, ugdymas | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Aukšto dėmesingumo technikos streso prevencija ir įveika | Mokymasis mažinti įtampą aukšto dėmesingumo technikas derinant su tempimo pratimais (Thai-Chi) | 1 |  | Geba atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminių ir statinių pratimų metu (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis mažinti įtampą aukšto dėmesingumo technikas derinant su tempimo pratimais (joga) | 1 |  |  |  |
| Mokymasis mažinti įtampą aukšto dėmesingumo technikas derinant su tempimo pratimais (meditacijos pratimai) | 1 |  |  |  |
| Kvėpavimo netolygumų dinaminių ir statinių pratimų metu subalansavimo reflektavimas | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Įsivertinimo vertė | Fizinio krūvio ir atsistatymo dinamikos po krūvio objektyvus stebėjimas | 2 |  | Geba analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Mokymasis analizuoti krūvio intensyvumo toleravimo, kitus fizinio pajėgumo duomenis | 1 |  |  |  |
| Objektyviais įsivertinimo būdais gauti duomenys lyginami su subjektyvaus įsivertinimo duomenimis | 1 |  |  |  |
| Diskusija apie fizinio krūvio apimties ir intensyvumo stebėjimo svarbą fizinio aktyvumo įsivertinimui ir planavimui | 1 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Judėjimo džiaugsmas | Džiaugsmą teikiančių fizinio aktyvumo patirčių analizavimas, išskiriant individualius fizinio aktyvumo būdų pasirinkimo prioritetus | 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 |  |  |
| Lyties, kūno masės indekso, fizinio pajėgumo įtaka fizinio aktyvumo būdo pasirinkimui | 1 |  |  |  |
| Individualios brendimo raidos, somatotipo ir kitų individualių ypatumų (judėjimo ar raidos sutrikimų) įtaka fizinio aktyvumo būdo pasirinkimui | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Tobulėjimas komandoje | Mokymasis įsivertinti savo reakcijas į nesėkmes komandinio veikimo situacijose | 2 |  | 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 reflektuoti nesėkmes, planuoti emocinio komunikavimo tobulinimą | 2 |  |  |  |
| Dopingo vartojimo pasekmės sportininko pasitikėjimui savimi, tobulėjimui, sveikatai | 1 |  | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Lygiavertis bendravimas | Fizinių, intelektinių, kultūrinių skirtumų privalumų ir trukdžių bendradarbiavimui tyrinėjimas | 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 |  |  |
| Pagarbus savo ir kitų skirtumų priėmimas | 1 |  |  |  |
| Panašumų su lietuvių etnosportu atpažinimas, išbandant kitų tautų etnosporto rungtis, kurios parenkamos pagal tautinę įvairovę mokinių grupėje ir artimoje aplinkoje | 1 |  |  |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Saugus fizinis aktyvumas lauko sąlygomis | Naujų, sveikatai palankių fizinio aktyvumo lauko sąlygomis formų mokymasis, atkreipiant dėmesį į saugumą, traumų ir ligų prevenciją kintančiomis oro sąlygomis | 1 |  | Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.3) | Komunikavimo; Pažinimo |  |  |
| Nepažįstamos įrangos išbandymas, veikiant naujoje aplinkoje ar kituose kontekstuose | 1 |  |  |  |
| Mokymasis teikti pirmąją pagalbą lauke, tinkamai panaudojant parankines priemones | 1 |  |  |  |
| 17. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Saugumo veiksniai | Saugumo, mokantis naujų įgūdžių ar išbandant naujas fizinio aktyvumo formas, tyrinėjimas | 1 |  | Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Taisyklės, saugos priemonės ir įranga, grėsmių sveikatai suvokimas | 1 |  |  |  |
| „Išgyvenimo“ žygis, mokymo(si) turinį integruojant su kitais dalykais, tyrinėjimu gamtoje | 2 |  |  |  |