**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 9 (I gimnazijos) klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 9 (I 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 biomechanika | Judesių analizavimas integruojant fizikos ir biologijos žinias | 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 |  |  |
| Gebėjimų išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją analizavimas | 1 |  |  |  |
| Manipuliacinių judesių jungimo su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais | 1 |  |  |  |
| Funkcinių judesių ir jų derinių efektyvumo kasdienėse veiklose reflektavimas | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių judesių įvairovė | Įvairių sporto šakų profesionalių sportininkų varžybų (tiesiogiai arba peržiūrint vaizdo įrašus) stebėjimas | 1 |  | Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes (A2.3) | Komunikavimo; Pažinimo |  |  |
| Mokymasis atpažinti ir palyginti įvairių sporto šakų judesių ypatumus | 1 |  |  |  |
| Sportinių judesių tobulinimo galimybių ir ribojimų paauglio brendimo metu aptarimas | 1 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos komponentai | Darbinės atminties, kaip vykdomosios funkcijos gebėjimo, stebėjimas ir analizavimas | 1 |  | Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Dėmesio valdymo, kaip vykdomosios funkcijos gebėjimo, stebėjimas ir analizavimas | 1 |  |  |  |
| Psichinio lankstumo, kaip vykdomosios funkcijos gebėjimo, stebėjimas ir analizavimas | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimai: sąlygų keitimas | Savikontrolė ir prisitaikymas žaidžiant tradicinius, netradicinius sportinius žaidimus | 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 |  |  |
| Savikontrolė ir prisitaikymas žaidžiant etnosporto žaidimus | 1 |  |  |  |
| Žaidimai standartinėse ir nestandartinėse erdvėse | 1 |  |  |  |
| Žaidimai kūrybiškai jungiant žiemos ir vasaros sporto šakų elementus ar kitaip keičiant standartines žaidimo sąlygas | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Individualus išmaniųjų technologijų judesio taisyklingumo įsivertinimui ir koregavimui taikymas, reflektavimas apie mokinio ūgtį | 1 |  | Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Susipažinimas su treniruoklių paskirtimi ir veikimo principais | 1 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti ir kritiškai vertinti medijose pateikiamą informaciją apie treniruoklių naudą ir naudojimą | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimas fizinio krūvio metu | Kvėpavimo pokyčių stebėjimas kintančio fizinio aktyvumo metu ir nuovargio atpažinimas | 1 |  | Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kvėpavimo būdų arba fizinio krūvio intensyvumo koregavimas fizinio aktyvumo metu | 1 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti kvėpavimo poveikį judesiui ir judesio poveikį kvėpavimui | 1 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pramankšta | Savarankiškas pramankštos atlikimas, paruošianti kaulų-raumenų sistemą jėgos treniravimui ar kitai pamokos veiklai | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Taisyklingas jėgos stiprinimo pratimų atskiroms raumenų grupėms atlikimas, mokantis atpažinti darbo su lauko ir sporto klubų treniruokliais galimybes ir pavojus | 1 |  |  |  |
| Mokymasis pasirinkti sau tinkamus, saugius jėgos stiprinimo būdus, priemones, krūvius ir intensyvumą | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalus intensyvumas | 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 |  |  |
| Mokymasis diferencijuoti širdies-kraujagyslių sistemos darbą veikiančius kontekstinius veiksnius (stresas, emocinė būsena, nuovargis, oro sąlygos ir kiti), tinkamais būdais koreguoti intensyvumą | 1 |  |  |  |
| Mokymasis sudaryti trumpalaikį krūvio intensyvumo ciklo planą, atsižvelgiant į individualų krūvio intensyvumo toleravimą | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių dinamika kintant kontekstams | Nuoseklus lankstumo lavinimas | 1 |  | Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3) | Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Nuoseklus lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros lavinimas | 1 |  |  |  |
| Nuoseklus greitumo ir vikrumo lavinimas | 1 |  |  |  |
| Konteksto (temperatūros, nuovargio, kitų kontekstų veiksnių) įtakos fizinių ypatybių ugdymosi rezultatams analizavimas | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Aktyvumo ir poilsio (superkompensacijos) mechanizmo supratimas | Susipažinimas su superkompensacijos mechanizmu, fizinio aktyvumo ir poilsio subalansavimo svarba sveikatai | 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 |  |  |
| Diskusija apie individualiai netinkamo fizinio aktyvumo būdo pavojų | 1 |  |  |  |
| Individualiai netinkamo fizinio aktyvumo apimties, intensyvumo pavojus | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | „Dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų“ deriniai | „Dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų“ deriniai streso prevencijai ir įveikai | 1 |  | Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kvėpavimo ir fizinių pratimų poveikis simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemų (PNS) aktyvumui | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Įsivertinimo įgūdžių lavinimas | Krūvio intensyvumo toleravimo reguliarus stebėjimas technologijų ir išmaniųjų įrenginių pagalba | 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 |  |  |
| Objektyvių matavimų rezultatų palyginimas su subjektyviais įsivertinimo rezultatais pagal Omni, Berg ar kitas skales | 1 |  |  |  |
| Mokymasis koreguoti fizinį aktyvumą (būdus, intensyvumą, apimtį), remiantis objektyvaus ir subjektyvaus įsivertinimo duomenų analize | 1 |  |  |  |
| Diskusija apie sportavimo įtaką išvaizdai ir sveikatai, aptariant mitus apie sporto šakos „žalą“ atsakingai (taisyklingai, optimaliai savo pajėgumui ir parengtumui) sportuojančiam vaikinui ar sportuojančiai merginai | 1 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Identitetas | Fizinio aktyvumo įpročių ir jų įtakos savo sveikatos bei fizinio pajėgumo rodikliams tyrinėjimas. | 1 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Reguliaraus fizinio aktyvumo teikiamo džiaugsmo veiksnių reflektavimas (asmeninis fizinis tobulėjimas, atsparumas stresui, bendravimas su draugais ar kiti) | 1 |  |  |  |
| Refleksija apie gebėjimą emociškai jautriose situacijose veikti remiantis bendražmogiškosiomis vertybėmis | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Mokymasis iš klaidų | Konstruktyviai reflektuojama apie individualias fizinio aktyvumo nesėkmes ir savo klaidų atpažinimą | 1 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis savarankiškai modeliuoti tobulinimąsi, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais, fizinio ugdymo dalyko ir kitų dalykų žiniomis | 1 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Disciplina komandoje | Prisitaikymas prie komandos, realizuojant savo potencialą siekiant komandos tikslų | 1 |  | Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Komandinių veiksmų planavimas, efektyvus komandos narių komunikavimas ir susitarimų laikymasis | 1 |  |  |  |
| Refleksija apie situacijas, kuriose buvo priimami olimpinėmis ar bendražmogiškosiomis vertybėmis grįsti sprendimai | 1 |  | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf>  |  |
| Korumpuoto teisėjavimo žala ir korupcijos prevencijos būdai | 1 |  |  |
| 16. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročiai | Savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročių refleksija ir įsivertinimas (veiklos bei priemonės skirtingais metų laikais) | 1 |  | Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Palankus sveikatai fizinis aktyvumas lauko sąlygomis pagal individualius pajėgumo įsivertinimo ir sveikatos poreikius | 1 |  |  |  |
| 17. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Problemų sprendimas | Tyrimas fizinio aktyvumo tema (bendruomenės, mokinių ar savo problemos įvertinimas, išsikeltos hipotezės patikrinimas, ar pan.) | 1 |  | Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Problemos sprendimo, mokinių ar savo fizinio aktyvumo plėtojimo galimybių modeliavimas | 1 |  |  |  |