**FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 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 III gimnazijos klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** III 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 | Kompensaciniai mechanizmai | Netaisyklingų judėjimo įgūdžių žala sveikatai | 1 |  | Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Susipažinimas su raumenų-fascijų-sausgyslių disbalanso kompensaciniais mechanizmais | 1 |  |  |  |
| Supažinimas su judesio (funkcijos) subalansavimo pratimais | 1 |  |  |  |
| Mokymasis koreguoti atpažintus kompensacinius raumenų disbalanso mechanizmus | 2 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Netradicinio sporto judesiai | Netradicinių sporto šakų judesiai | 2 |  | Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Sportinių judesių netradicinėse erdvėse išbandymas | 1 |  |  |  |
| Sportiniai judesiai įvairiuose kontekstuose | 1 |  |  |  |
| Refleksija apie sportinio judesio tinkamumą individualiems ugdymosi poreikiams | 1 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos gebėjimų pamokoje analizavimas ir įsivertinimas | 2 |  | Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Vykdomosios funkcijos gebėjimai laisvalaikio bei rungtyniavimo situacijose | 1 |  |  |  |
| Pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo plano sudarymas | 1 |  |  |  |
| Pasirinktų pratimų, strategijos argumentavimas | 1 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimai: kūrybiškas prisitaikymas. | Tradiciniai, netradiciniai sportiniai žaidimai įvairiuose kontekstuose | 1 |  | Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Etnosporto žaidimai įvairiuose kontekstuose | 1 |  |  |  |
| Kūrybiškas prisitaikymas prie įvairių aplinkos sąlygų žaidžiant žaidimus | 1 |  |  |  |
| Prisitaikymas prie neįprastų kontekstų žaidimų metu | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniosios technologijos | Judėjimo gebėjimų tobulinimo planavimas | 1 |  | Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei (A5.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Mokymasis pasirengti planą judėjimo įgūdžio tobulinimui | 1 |  |  |  |
| Tikslingas išmaniųjų technologijų ar įrenginių taikymas judesio savistabai | 1 |  |  |  |
| Tikslingas išmaniųjų technologijų ar įrenginių taikymas judesio savikontrolei | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo pratimai | Dėmesį, kvėpavimą ir judesį apjungiančių fizinio aktyvumo formų mokymasis | 1 |  | Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja įgytas patirtis (A6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimas | 1 |  |  |  |
| Kvėpavimo pratimų taikymas simpatinės ir PNS aktyvumo subalansavimui | 1 |  |  |  |
| Optimalus prisitaikymas prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo | 1 |  |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta | Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui | 1 |  | Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis parengti jėgos treniravimo planus (sudaryti pratimų kompleksus) atskiroms raumenų grupėms, pasirenkant optimalius jėgos treniravimo būdus | 1 |  |  |  |
| Tinkamas intensyvumas pagal individualias fizines ypatybes ir griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo įsivertinimą | 1 |  |  |  |
| Jėgos pratimų pasirinkimas argumentuojant savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis | 1 |  |  |  |
| Jėgos treniravimo priemonės, krūviai, treniravimo būdai ir metodai | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planavimas | Vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai | 1 |  | Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Savarankiškas krūvio intensyvumo įsivertinimas koreguojant krūvį veiklos metu | 1 |  |  |  |
| Fizinio pajėgumo progreso įsivertinimas, reflektuojant sportavimo ir poilsio derinimo įpročius | 1 |  |  |  |
| Optimalaus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimo modeliavimas | 1 |  |  |  |
| Optimalaus savo širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo plano parengimas, remiantis individualiais savistabos duomenimis, argumentuojant pasirinktus būdus ir krūvius | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių vystymo plano sudarymas | Mokymasis parengti fizinių ypatybių vystymo planą, atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes: lankstumą, pusiausvyrą, koordinaciją, greitumą, vikrumą | 2 |  | Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Fizinių ypatybių vystymo planas atsižvelgiant į skirtingas aplinkos sąlygas | 2 |  |  |  |
| Pasirinkti būdai, integruojant biologijos, fizikos ir kitų dalykų mokymosi žinias | 1 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Optimalaus fizinio aktyvumo ir poilsio režimo plano sudarymas | Individualių savistabos rodiklių (pavyzdžiui, miego ir mitybos, cirkadinio ritmo, kūno masės) dinamikos stebėsena | 1 |  | Įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinio pajėgumo progreso įsivertinimas | 1 |  |  |  |
| Refleksija apie individualaus fizinio aktyvumo, pajėgumo ir poilsio derinimo įpročių įtaka sveikatai | 1 |  |  |  |
| Individualaus fizinio aktyvumo, pajėgumo ir poilsio derinimo įpročių įtaka gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Gyvensenos įtaka streso atsparumui | Individualių veiksnių (fiziologiniai ypatumai, cirkadiniai ritmai, miegas, mitybos bei kiti įpročiai ir nuostatos) identifikavimas | 1 |  | Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Veiksniai, padedantys ar trukdantys optimaliai veikti streso situacijose | 1 |  |  |  |
| Simpatinės ir PNS aktyvumo subalansavimas kvėpavimo ir fiziniais pratimais | 1 |  |  |  |
| Mokymasis taikyti intervalinius didelio intensyvumo jėgos pratimus ilgalaikio streso prevencijai | 1 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Savistaba ir įsivertinimas | Nuosekli savistaba ir reguliarus įsivertinimas | 1 |  | Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį bei pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis remtis moksliniais argumentais įsivertinant gyvenimo būdą | 1 |  |  |  |
| Fizinio aktyvumo, miego, mitybos bei kitų įpročių, kūno masės rodiklių dinamika | 2 |  |  |  |
| Pozityvių pokyčių galimybės | 1 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis kultūra | Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis mokykloje veiksniai | 1 |  | Dalyvauja įgyvendinant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką organizuojamuose renginiuose, siūlo idėjas olimpinių vertybių konflikto renginiuose prevencijai (C1.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Idėjos, kaip panaudoti (ar pritaikyti) mokyklos lauko aplinką optimaliam (fiziniu ir socialiniu, emociniu aspektais) bendruomenės fiziniam aktyvumui | 1 |  |  |  |
| Užduočių kūrimas fiziniam aktyvumui laisvalaikiu, pertraukų metu, tradicinių ir netradicinių renginių veikloms | 1 |  |  |  |
| Refleksija, ar užduotys teiks džiaugsmą skirtingo pajėgumo dalyviams, ar kuriant užduotis buvo atsižvelgta į nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikas | 1 |  |  |  |
| Įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisyklės, tradicijos, patirtys, refleksija apie jų poveikį dalyviams bei aplinkai ekologiniu, kultūriniu, fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais | 2 |  |  |  |
| Mokymasis atpažinti ne tik momentines, o ir ilgalaikes pasekmes dalyviams bei aplinkai | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Ugdymas karjerai | Dalyvavimas organizuojant olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitus renginius | 2 |  | Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3) | Pažinimo | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvių įtraukimas į aktyvias ir smagias veiklas | 2 |  |  |  |
| Fiziškai aktyvios veiklos lauko sąlygomis | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Optimalus fizinis aktyvumas | Individualaus fizinio aktyvumo dermė su gyvenimo būdu | 1 |  | Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Refleksija apie individualų fizinį aktyvumą ir gyvenimo būdo įsivertinimas | 2 |  |  |  |
| Optimalių fizinio aktyvumo strategijų modeliavimas, remiantis dalyko ir kitų mokslų žiniomis, savistabos ir įsivertinimo rezultatais | 2 |  |  |  |
| Alternatyvių išsikeltų tikslų siekimo būdų numatymas | 1 |  |  |  |