**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 IV gimnazijos klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** IV 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 | Funkcinių judesių tobulinimas | Optimalių pratimų judesio (funkcijos) subalansavimui pasirinkimas | 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 |  |  |
| Pratimų veikimo mechanizmo argumentuotas paaiškinimas | 1 |  |  |  |
| Individualių funkcinių judėjimo įgūdžių tobulinimo būdų identifikavimas | 1 |  |  |  |
| Judesiai, optimalūs širdies-kraujagyslių sistemos, griaučių raumenų sistemos ir centrinės nervų sistemos pajėgumui | 2 |  |  |  |
| Pokyčių stebėjimas ir įsivertinimas | 1 |  |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Netradicinio sporto judesiai | Netradicinių sporto šakų judesių pažinimo plėtojimas | 2 |  | Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Netradicinių sportinių judesių taikymo įvairiuose kontekstuose efektyvumo reflektavimas | 1 |  |  |  |
| Naujų judesių idėjų savo gebėjimų ugdymosi poreikiams kūrimas | 1 |  |  |  |
| Saugus naujų judesių išbandymas | 1 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomosios funkcijos dinamika | Vykdomosios funkcijos įtakos savo judesių kokybei analizavimas ir reflektavimas | 2 |  | Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo pokyčių dinamikos stebėjimas | 2 |  |  |  |
| Pasirinktų pratimų strategijos ir argumentuotas koregavimas | 2 |  |  |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Žaidimų idėjos | Mokymasis kūrybiškai modeliuoti sportinių, netradicinių ir etnosporto žaidimų idėjas | 1 |  | Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3) | Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementų inovatyvus integravimas | 2 |  |  |  |
| Naujų žaidimų poveikis judėjimo gebėjimų tobulinimui | 1 |  |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | Judėjimo įgūdžių lavinimo pagal pasirengtą planą pokyčių bei ūgties reflektavimas, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius | 2 |  | Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei (A5.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė |  |  |
| Alternatyvių technologijų ir įrenginių judesio kokybės savistabai ir savikontrolei išbandymas | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo pratimų taikymas | Įvairių kvėpavimo technikų taikymo pagal individualius poreikius modeliavimas | 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 |  |  |
| Kvėpavimo būdai pagal gyvenimo būdą, fizinio aktyvumo kontekstą | 1 |  |  |  |
| Kvėpavimo proceso bei pokyčių stebėjimas ir reflektavimas | 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 |  |  |
| Individualizuotas kaulų-raumenų sistemos stiprinimas | 1 |  |  |  |
| Visų raumenų grupių pagal pasirengtus planus kompleksiškas lavinimas | 1 |  |  |  |
| Jėgos stiprinimo pagal pasirengtus planus progreso stebėjimas ir reflektavimas | 1 |  |  |  |
| Pokyčių įsivertinimas ir jėgos stiprinimui pasirinktų pratimai, būdų ir krūvių koregavimas | 1 |  |  |  |
| Jėgos pratimų, priemonių, krūvių, treniravimo būdų ir metodų pasirinkimas, remiantis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis | 1 |  |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo įsivertinimas | Vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, atliekami pagal širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui pasirengtą planą | 2 |  | 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 |  |  |
| Savistabos duomenų stebėjimas ir analizavimas | 1 |  |  |  |
| Fizinių pratimų ir krūvio poveikio įsivertinimas | 1 |  |  |  |
| Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui pasirengto plano koregavimas, atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes ir konteksto (gyvenimo būdo ir sąlygų) veiksnius | 1 |  |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių vystymo dinamika | Fizinių ypatybių ugdymosi pagal pasirengtą planą dinamikos stebėjimas ir reflektavimas | 2 |  | Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo |  |  |
| Pasirengto plano koregavimas, atsižvelgiant į individualius savistabos duomenis | 1 |  |  |  |
| Pasirengto plano koregavimas, remiantis biologijos, fizikos bei kitų dalykų mokymosi žiniomis | 2 |  |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planavimas | Gyvensenos įpročių analizavimas | 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 |  |  |
| Mokymasis koreguoti fizinio aktyvumo planus | 1 |  |  |  |
| Miego, mitybos bei kitų įpročių koregavimas pagal individualius fiziologinius ypatumus bei cirkadinius ritmus | 2 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Atsparumo stresui didinimas | Individualių fiziologinių reakcijų į stresorius reflektavimas | 2 |  | 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 |  |  |
| Optimalūs streso įveikos būdai | 2 |  |  |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Pasirengimas pokyčiams | Asmeninių pomėgių, individualių ypatumų ir numanomų galimybių fiziniam aktyvumui ateityje (kontekstas, būdai) įsivertinimas | 2 |  | 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 |  |  |
| Pozityvių pokyčių galimybės, remiantis fizinio raštingumo kompetencijomis | 2 |  |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Socialinis atsakingumas | Olimpizmo vertybes atliepiančių renginių bendruomenei organizavimas | 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 | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Aplinkos ir sąlygų renginių dalyvių džiaugsmo bei draugystės puoselėjimui sukūrimas ir pritaikymas | 1 |  |  |  |
| Nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikos prevencijos modeliavimas | 1 |  |  |  |
| Mokymasis įsivertinti savo fizinį raštingumą, įsivardyti tobulinimosi tikslus ir argumentuoti būdus, reflektuoti laukiamą naudą ir galimus iššūkius | 1 |  |  |  |
| Optimalių fizinio aktyvumo kriterijų analizavimas pagal individualų kontekstą: sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, gyvenimo būdą | 1 |  |  |  |
| Olimpizmo vertybių konfliktų rizika įvairiuose sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose | 1 |  | <https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf> |  |
| Bendruomenės sveikatingumo gerinimui fiziniu aktyvumu veiklų organizavimas, numatant galimas rizikas ir modeliuojant alternatyvius sprendimus, padedančius išvengti žalingo poveikio ar pasekmių dalyviams, kitiems asmenims, aplinkai | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Kūrybiškumas ir fizinis aktyvumas lauke | Mokymasis būti fiziškai aktyviu nepritaikytose fiziniam aktyvumui gamtinėse ar urbanistinėse aplinkose | 2 |  | Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3) | Pažinimo |  |  |
| Reljefo, skirtingų dangų ir erdvių išbandymas | 2 |  |  |  |
| Laiptų, suoliukų, tiltelių ir kitų netradicinių objektų panaudojimą optimaliam fiziniam aktyvumui | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui | Sveikatai palankių fizinio aktyvumo formų modeliavimas | 2 |  | Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Fizinio aktyvumo apimties ir intensyvumo modeliavimas, prisitaikant prie individualaus konteksto pokyčių | 2 |  |  |  |
| Fizinis aktyvumas mažėjančio ar didelio fizinio krūvio kasdienėse veiklose, streso, ligos paūmėjimo metu ar kitomis neįprastomis aplinkybėmis | 2 |  |  |  |