**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 5 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 5

**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 | Optimalaus kūno surikiavimo pažinimas | Funkcinių lokomocinių ir nelokomocinių judesių lavinamas žaidžiant judriuosius žaidimus | 1 |  | Geba išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius, nelokomocinius ar manipuliacinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Fizinės veiklos įveikiant kliūčių ruožus atliekant kūrybines užduotis | 1 |  |  |
| Manipuliacinių judesių lavinimas naudojant ne sportinius įrankius, daiktus | 1 |  | KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Vikrumas ir koordinacija <https://youtu.be/r4-0spTELFs?si=Ft9AMoZLMvMuDTxi> \* |  |
| Taisyklingo kūno surikiavimo pasiruošiant judesio atlikimui ir atliekant judesį lavinimas | 1 |  | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių ir funkcinių judesių atpažinimas | Susipažinimas su įvairių sporto šakų judesiais | 1 |  | Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant pavienius sportinius judesius, reflektuoja funkcinių ir sportinių judesių panašumus bei skirtumus (A2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Taisyklingo sportinio judesio atlikimo lavinimas | 2 |  | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Mokymasis atpažinti laisvalaikio veiklose atliekamų judesių panašumus su sportiniais judesiais | 2 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Dėmesio sutelkimas (koncentracija) | Susipažinimas su vidinių ir išorinių trukdžių samprata | 1 |  | Geba atlikti užduotį, laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų, prisitaikyti prie vidinių ar išorinių trukdžių (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Mokymasis sutelkti dėmesį į nurodytą objektą ir išlaikyti sutelktą dėmesį prie įvairių išorinių trukdžių | 2 |  |  |  |
| Atsparumo dėmesio trukdžiams būdai (ritualai, savimotyvacijos žodžiai, kiti) | 2 |  | Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti <https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP> \* |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai | Tradicinių ir netradicinių sportinių žaidimų pristatymas | 1 |  | Geba taisyklingai atlikti pavienius judesių derinius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=1> \*  ir Romualdas Povilaitis, Lietuvių etninės kultūros draugija. Mokomoji priemonė „Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas“ <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/315?r=1> \* |  |
| Tradicinių ir netradicinių sportinių žaidimų judesių technikos lavinimas | 1 |  |  |
| Susipažinimas su taisyklingu sportiniams žaidimams skirto inventoriaus naudojimu | 1 |  |  |
| Susipažinimas su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriumi | 1 |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | Susipažinimas su išmaniaisiais prietaisais fizinio aktyvumo motyvacijos skatinimui | 1 |  | Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio taisyklingumo įsivertinimui ir judėjimo gebėjimų tobulinimuisi (A5.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė | Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas. Įvairių technologijų ir inovacijų taikymas fiziniame ugdyme <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/316?r=1> \* |  |
| Susipažinimas su išmaniaisiais prietaisais judesio taisyklingumo pažinimui | 1 |  |  |
| Mokomasi naudotis mokytojo parinktomis programėlėmis | 2 |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Taisyklingas kvėpavimas | Taisyklingo kvėpavimo lavinimas statinių kūno padėčių ir tolygaus ėjimo metu | 1 |  | Geba derinti diafragminį kvėpavimą laipsniškai keičiant ėjimo greitį, atliekant statinius ir dinaminius judesius (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti <https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP> \* |  |
| Mokymasis derinti kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais | 2 |  |  |
| Mokymasis taisyklingai kvėpuoti keičiant ėjimo greitį | 1 |  |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dinaminė-statinė pramankšta | Pratimai visoms kūno dalims su savo svoriu | 1 |  | Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį (B1.3) | Kūrybiškumo | Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai <https://kksd.lrv.lt/uploads/kksd/documents/files/Leidiniai/mankstinkimes_savarankiskai.pdf> \* |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (jėgos gumos) | 1 |  |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (svareliai) | 1 |  |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (svoriniai kamuoliai) | 1 |  |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (pusiausvyros pagalvės) | 1 |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos adaptacija intensyvumui | Širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančios užduotys | 1 |  | Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, stebėti ir įsivertinti širdies susitraukimų dažnio (toliau – ŠSD) atsistatymo dinamiką po fizinio krūvio (B2.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Žaidimai ir estafetės aerobinėse ribose | 1 |  |  |
| Mokymasis stebėti savijautą atliekant pratimus, estafetes ir žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu | 2 |  |  |
| Mokymasis stebėti širdies susitraukimų dažnio atsistatymo dinamiką po krūvio | 1 |  |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių lavinimas | Koordinacijos lavinimas, žaidžiant judriuosius žaidimus | 1 |  | Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus (B3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Pusiausvyros lavinimas, įveikiant kliūčių ruožus | 1 |  |  |
| Greitumą ir vikrumą lavinančios estafetės | 1 |  |  |
| Kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimui | 1 |  |  |
| Lankstumo lavinimas dinaminiais, statiniais ir tempimo pratimais | 1 |  |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatai palankūs įpročiai | Sveikatai palankūs mitybos įpročiai | 1 |  | Geba identifikuoti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą (B4.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Sveikatos kodas. Mitybos piramidė <https://youtu.be/CRuZEMsh5Ik?si=pw_oMMO9g1fjyvn2> \* |  |
| Sveikatai palankūs miego įpročiai | 1 |  | Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas. Metodinės rekomendacijos <https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Metodines_mitybos_fizinio%20aktyvumo/Mityba/Sveikos_mitybos_ir_fizinio_aktyvumo_ugdymas_2020.pdf> \* |  |
| Mokymasis stebėti mitybos įpročius | 1 |  |  |
| Mokymasis stebėti miego įpročius | 1 |  |  |
| Mitybos ir miego įpročių įsivertinimas | 1 |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso prevencija | Susipažinimas su streso samprata | 1 |  | Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Pagalba sau <https://pagalbasau.lt/stresas/> \* |  |
| Mokymasis pasirengti įtampą keliančiai situacijai atliekant kvėpavimo ir fizinius pratimus | 2 |  | Streso, įtampos, nerimo mažinimo technika „Dvigubas kvėpavimas“ <https://youtu.be/pXWJOQKnTfc?si=siEyXf81I5dRtz4k> \*  ir Žmogaus institutas. Kvėpavimas naudojant iškvėpimą nusiraminimui <https://youtu.be/m6U5TBkmNGY?si=gqLEcT6Ir41jMLpH> \* |  |
| Dinaminių ir statinių pratimų streso poveikio mažinimui lavinimas | 2 |  | Lietuvos sporto universitetas. Kvėpavimo pratimai stovint <https://youtu.be/8orjc6VS6i8?si=B_rPFV3oruAtsOH6> \* |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Išmanieji įrenginiai ir programėlės | Susipažinimas su fizinio aktyvumo savistabai skirtais išmaniaisiais prietaisais ir programėlėmis | 2 |  | Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Mokymasis stebėti savo fizinį aktyvumą, taikant subjektyvius (pastangos, nuovargis) ir objektyvius stebėjimo būdus | 1 |  | Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas. Metodinės rekomendacijos <https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Metodines_mitybos_fizinio%20aktyvumo/Mityba/Sveikos_mitybos_ir_fizinio_aktyvumo_ugdymas_2020.pdf> \* |  |
| Mokymasis fiksuoti subjektyvius ir objektyvius savistabos duomenis „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“ | 1 |  | Šarkauskienė A. Fizinio aktyvumo dienoraštis <http://lkkma.lt/images/Failai/MetodineMedziaga/02_Knygos/FA_dienorastis__5-6_klasems.pdf> \* |  |
| Diskusija apie išmaniųjų technologijų galimybes savistabai ir sveikatos saugojimui | 1 |  | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Draugystė | Skirtingoms sporto šakų varžyboms prieš rungtynes ir po jų būdingų ritualų mokymasis | 1 |  | Geba vadovautis taisyklėmis ginčytinose situacijose; empatiškai priima savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtumus; reflektuoja tobulėjimo galimybes remdamiesi šalies ar vietos sportininkų pavyzdžiais (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Kito mokinio rezultatų ar pastangų pripažinimo nežodiniais būdais mokymasis | 1 |  |  |  |
| Mokymasis iš nesėkmių, pri(si)menant žymių sportininkų sėkmės istorijas, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas | 1 |  |  |  |
| Sporto terminologijos: sąvokos, simboliai, signalai | 1 |  | Stonkus S. Sporto terminų žodynas. Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas 2002 |  |
| Sporto šakos, rungties taisyklių tinkamas taikymas žaidžiant, rungtyniaujant bei sprendžiant sportinius ginčus | 1 |  |  |  |
| Judriųjų ir sportinių žaidimų taisyklių panašumai ir skirtumai, įvardijant taisyklės paskirtis (taisykle sprendžiama problema) | 1 |  |  |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | Mokymasis tinkamai pasiruošti fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis žinomose aplinkose: pasirinkti tinkamą veiklai ir oro sąlygoms aprangą bei avalynę | 2 |  | Geba įvardyti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Geriamo vandens reikšmė fizinių veiklų ir ne tik jų metu | 2 |  | Sportuok namie. Kodėl reikia gerti vandenį? <https://youtu.be/dQhgMCyXA94?si=RtKdh_14oFDIv55J> \* |  |
| Sporto šakoms pritaikytos apsaugos priemonės | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | Fizinio aktyvumo kasdienėse aplinkose bei situacijose galimybių plėtojimas | 2 |  | Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika <https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf> \* ir žaidimai <https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv> \* |  |
| Naujų žaidimų pristatymas kasdienėse veiklose | 2 |  |  |
| Fizinio aktyvumo pertraukėlių reikšmė ir joms tinkamos fizinės veiklos | 1 |  |  |
| Veiklos, tinkamos fizinio aktyvumui laisvalaikiu | 1 |  |  |

\* žiūrėta 2024-10-01