**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 6 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 6

**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 | Kūno surikiavimo įgūdžiai | Funkcinių judesių lavinimas, žaidžiant judriuosius žaidimus įvairiose aplinkose | 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> \* |  |
| Funkcinių judesių lavinimas, įveikiant kliūčių ruožus įvairiose aplinkose | 1 |  |  |
| Funkcinių judesių lavinimas, atliekant kūrybines užduotis įvairiose aplinkose | 1 |  |  |
| Saugius ne sportinių įvairių dydžių, formų, medžiagiškumo daiktų naudojimas žaidimams, estafetėms ar žongliravimui | 1 |  |  |
| Mokymasis atpažinti esmines savo kūno surikiavimo judesiui ir judesyje klaidas | 1 |  |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių ir funkcinių judesių integracija | Susipažinimas su sporto šakų įvairove | 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 | Rules of sports <https://youtube.com/playlist?list=PL9NYvjxBy6SOxm8UjvbqXmpBDsvJLDClw&si=O9A55ugD5-OSoEC5> \* |  |
| Taisyklingo kūno surikiavimo sportiniam judesiui pagal sporto šaką mokymasis | 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> \* |  |
| Mokymasis atpažinti sporto šakų judesių ir funkcinių judesių panašumus bei skirtumus | 2 |  | Rules of sports <https://youtube.com/playlist?list=PL9NYvjxBy6SOxm8UjvbqXmpBDsvJLDClw&si=O9A55ugD5-OSoEC5> \* |  |
| Refleksija apie sportinių judesių taikymo kasdienėse veiklose naudą | 1 |  |  |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Vykdomoji funkcija | Dėmesio sutelkimo, išlaikymo ir darbinės atminties treniravimas užduoties atlikimo ar žaidimo metu įvedant papildomus, naujus nurodymus ar apribojimus | 1 |  | Geba atlikti užduotį, laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų, prisitaikyti prie vidinių ar išorinių trukdžių (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti <https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP> \* |  |
| Dėmesio sutelkimo, išlaikymo ir darbinės atminties treniravimas užduoties atlikimo ar žaidimo metu keičiant veiklos aplinką ar kontekstą | 1 |  |  |
| Refleksija apie dėmesio valdymo sunkumus, individualų atsparumą trukdžiams didinančius būdus | 1 |  |  |  |
| Mokyklos evakuacijos planas, mokymasis greitai ir sklandžiai pasišalinti iš mokyklos pastato ar teritorijos | 2 |  | Vilnius yra mokykla. Evakuacija mokyklos aplinkoje <https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/pradinis-ugdymas/evakuacija-mokyklos-aplinkoje/> \* |  |
| 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> \* |  |
| Sportinių žaidimų judesių derinių mokymasis, formuojant arba lavinant sportiniams žaidimams skirto inventoriaus naudojimo įgūdžius | 1 |  |  |
| Susipažinimas su etnosporto žaidimais | 1 |  |  |
| Etnosporto žaidimų judesių ir jų derinių taisyklingo atlikimo mokymasis | 1 |  |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | Technologijų judesio taisyklingumo savistabai ir įsivertinimui taikymas | 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> \* |  |
| Mokymasis taikyti išmaniąsias technologijas koreguojant netaisyklingai atliekamus judesius, mokantis naujų judesių | 1 |  |  |
| Koreguojamo judesio pokyčio (savistabos) duomenų kaupimas technologinėmis priemonėmis | 1 |  |  |
| Traumų prevencija | 1 |  | Nacionalinė sporto agentūra. Metodinė medžiaga „Priekinio kryžminio raiščio traumų prevencija visiems“ <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/394?r=1> \* |  |
| Mokymasis kritiškai vertinti medijose pateikiamas judesio atlikimo rekomendacijas | 1 |  |  |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Kvėpavimo būdų pažinimas | Mokymasis lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą statinėse kūno padėtyse | 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> \* |  |
| Diafragminio kvėpavimo lavinimas | 1 |  |  |
| Įkvėpimo ir iškvėpimo skaičiavimas tolygaus ėjimo metu | 2 |  |  |
| 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, svareliai) | 1 |  |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (svoriniai kamuoliai) | 1 |  |  |
| Pratimai su papildomomis priemonėmis (pusiausvyros pagalvės) | 1 |  |  |
| Mokymasis sudaryti pramankštos visam kūnui pratimų kompleksą | 1 |  |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumas 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 | 1 |  |  |
| Mokymasis įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po fizinio krūvio | 1 |  |  |
| Mokymasis laipsniško krūvio intensyvumo mažinimo, atpažinus širdies-kraujagyslių sistemos perkrovą | 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, kūrybines užduotis | 1 |  | Lietuvos sporto universitetas. Pratimai koordinacijai, pusiausvyrai ir smegenų veiklai gerinti <https://youtu.be/IvOEjS_NR80?si=wtbWxgdJhkyNF7PM> \* ir Pusiausvyros pratimai su kamuoliu <https://youtu.be/bUePWlhqodM?si=6pa4o_fJgRyZc9de> \* |  |
| Greitumą ir vikrumą lavinančios estafetės | 1 |  |  |  |
| Sąnarių lankstumo įsivertinimas, aptariant hiperlankstumo ir nepakankamo lankstumo veiksnius | 1 |  |  |  |
| Dinaminiai ir statiniai tempimo pratimai lankstumo subalansavimui | 1 |  | Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Tempimo pratimai <https://youtu.be/HE4qqvWwlYU?si=s_GHSFSAJipf_bQK> \* |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatai palankūs įpročiai | Lyčių fizinio pajėgumo skirtumai | 1 |  | Geba identifikuoti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą (B4.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai <https://kksd.lrv.lt/uploads/kksd/documents/files/Leidiniai/mankstinkimes_savarankiskai.pdf> \* |  |
| Fizinio aktyvumo ypatumai brendimo metu | 1 |  |  |
| Mokymasis stebėti ir koreguoti savo mitybos įpročius | 1 |  | Sveikatos kodas. Mitybos piramidė <https://youtu.be/CRuZEMsh5Ik?si=pw_oMMO9g1fjyvn2> \* |  |
| Mokymasis stebėti ir koreguoti savo miego įpročius | 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> \* |  |
| Supažinimas su cirkadinių ritmų samprata | 1 |  |  |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso įveikos technikos | Mokymasis pastebėti streso požymius pagal kvėpavimo pokyčius | 1 |  | Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos | Pagalba sau <https://pagalbasau.lt/stresas/> \* |  |
| Mokymasis lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą fizinių veiklų metu | 1 |  | 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> \* |  |
| Kvėpavimo derinimas su dinaminiais tempimo pratimais | 2 |  | Lietuvos sporto universitetas. Kvėpavimo pratimai stovint <https://youtu.be/8orjc6VS6i8?si=B_rPFV3oruAtsOH6> \* |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Objektyvūs ir subjektyvūs savistabos būdai | Mokymasis integruoti skaitmenines technologijas fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai | 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 analizuoti savistabos duomenis, reflektuoti fizinio aktyvumo veiksnius: pajėgumą, pastangas, nuovargį | 2 |  |  |
| Išmaniųjų technologijų taikymo privalumų ir pavojų kritinis vertinimas | 1 |  |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pagarba | Mokymasis tinkamais žodžiais įvardijant rezultatą rodyti pagarbą tiek savo, tiek kitų pastangoms ir pasiekimams | 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 |  |  |
| Populiarių sporto šakų pagarbos varžovui(ams) ritualai, supažįstant su netradicinių sporto šakų ritualais, išsiaiškinant prieš ir po rungčių atliekamų ritualų prasmę | 1 |  |  |  |
| Lietuvos (arba mokinio tautybės) sportininkų istorijų tyrinėjimas, atkreipiant dėmesį į sportininkų atkaklumą ir pastangas tobulėti, varžymosi su lygiaverčiais ar stipresniais varžovais prasmę | 1 |  |  |  |
| Mokymasis adaptuoti įprastas taisykles neįprastoms sąlygoms: savarankiškai identifikuojant problemą ir kuriant ar pritaikant taisykles neįprastam dalyvių skaičiui, lygių galimybių itin skirtingo pajėgumo varžovams sudarymui, nestandartinių rungtyniavimo priemonių, erdvės, trukmės ar kt. atvejais | 1 |  |  |  |
| Teisėjavimo stebint mokytojui mokymasis | 1 |  |  |  |
| Taisyklingų sporto terminologijos sąvokų, simbolių, signalų vartojimo įtvirtinimas | 1 |  | Stonkus S. Sporto terminų žodynas. Lietuvos kūno kultūros akademija, Kaunas 2002 |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Vienos dienos žygis | Tinkamas pasiruošimas fiziškai aktyvioms veikloms lauko sąlygomis išvykoje | 1 |  | Geba įvardyti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Gebėjimų pasirinkti tinkamą aprangą bei avalynę, turėti geriamo vandens, kitus būtinus reikmenis lavinimas | 2 |  |  |  |
| Apsaugos nuo aplinkos veiksnių (saulės, vabzdžių, kt.) priemonių tinkamas naudojimas | 2 |  |  |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Rūpinimasis sveikata | Refleksija apie fizinio ugdymo pamokose išmoktų įgūdžių taikymo kituose kontekstuose (laisvalaikiu, mokinių atostogų metu ar pan.) patirtis | 1 |  | Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |  |
| Pasirengimas saugiai sportuoti nežinomose aplinkose | 1 |  |  |  |
| Pirmos pagalbos teikimo mokymasis sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų atvejais ir jų prevencija | 2 |  | Lietuvos kariuomenės dr. Jono Basanavičiaus karo medicinos tarnyba. Metodinis leidinys „Pirmosios pagalbos teikimo vadovas“ <https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/309?r=1> \* |  |
| Pirmos pagalbos teikimo mokymasis pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų atvejais ir jų prevencija | 2 |  |  |

\* žiūrėta 2024-10-01