Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas
Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

FIZINIO PAGRINDINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

Įgyvendinimo rekomendacijas parengė: dr. Agnė Slapšinskaitė, Dainius Kučinskas, Eglė Snaiguolė Kuosienė, Vaiva Baltramiejūnaitė–Čepaitė, Gintaras Daugėla, Mindaugas Požėla, Eugenijus Mikšys, dr. Loreta Statauskienė.

Turinys

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos 2
5–8 klasės 3
9–10 ir I–II gimnazijos klasės 6
2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas 7
5–8 klasės 8
9–10 ir I–II gimnazijos klasės 9
3. Tarpdalykinių temų integravimas. Dalykų dermė 9
5–8 klasės 10
9–10 ir I–II gimnazijos klasės 11
4. Kalbinių gebėjimų ugdymas per dalyko pamokas 11
5–8 klasės 12
9–10 ir I–II gimnazijos klasės 14
5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui 15
5–8 klasės 16
9–10 ir I–II gimnazijos klasės 17
6. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai 18
7. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti 46
8. Literatūros ir šaltinių sąrašas 52
9. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai 52

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos

Bendrojo ugdymo mokyklose mokosi skirtingo fizinio išsivystymo, turintys ir neturintys specialiųjų fizinio ugdymosi poreikių vaikai, paaugliai ir jaunuoliai. Visi mokiniai turi vienodas teises į kokybišką, jų individualius fizinius poreikius ir gebėjimus atitinkantį fizinį ugdymą.

Pradėjus diegti atnaujintas Bendrąsias programas, pereinamuoju laikotarpiu, t. y. pereinant nuo ugdymo proceso organizavimo pagal Kūno kultūros bendrąją programą (2008) prie šio proceso organizavimo pagal Fizinio ugdymo bendrąją programą (2022), nereikalaujama papildomų išlyginamųjų modulių klasėse. Ugdymas ir toliau vykdomas ciklišk ai gebėjimų auginimo, žinojimo plėtojimo ir pozityvių nuostatų į fizinį aktyvumą kryptimi. Planuojant ugdymą, pereinant iš klasės į klasę, atsižvelgiama į mokinio fizinį pajėgumą ir galimybes. Svarbu aiškiau ir tiksliau įvardyti individualius mokinio gebėjimų ypatumus ir pastiprinti taisyklingų judėjimo įgūdžių įgijimą. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai suteikia pagrindą sveikatai palankiam fiziniam aktyvumui ir fizinių ypatybių lavinimui. Sveikatingumo pažinimas ir supratimas, sporto ir sveikatos vertybinės nuostatos įtvirtinamos mokiniams reguliariai atliekant savistabos ir įsivertinimo duomenų analizę, reflektuojant mokymosi patyrimus apie judesį, per judesį ir judesyje, veda „Fizinio ugdymosi dienoraštį“ ar kaupia „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“.

Pagrindiniame ugdyme nuo 5 iki 10 klasės ir progimnazijos klasėse, mokiniai, taikydami įgyjamas žinias, turi pažinti savo kūno galimybes, tyrinėti savo elgseną ir plėtoti individualius judėjimo gebėjimus bei palankius sveikatai fizinio aktyvumo įpročius.

Šios Įgyvendinimo rekomendacijos (toliau – Rekomendacijos) skirtos Fizinio ugdymo bendrąją programą (2022) įgyvendinantiems mokytojams (toliau – Programa). Rengiant Programą remtasi Bendrųjų programų atnaujinimo gairėmis (2019) ir jų pakeitimu (2021), Kompetencijų ir vaiko raidos aprašu, atsižvelgta į mokinių sveikatos tyrimų duomenų tendencijas, remtasi Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), Europos komisijos (EK), Lietuvos ir tarptautinių organizacijų bei mokslininkų rekomendacijomis vaikų, paauglių ir jaunimo fiziniam ugdymui, grįstomis biopsichosocialinio modelio, fizinio raštingumo, fenomenologinės prieigos ir „Žaliojo kurso“ idėjomis, pasaulio ir Lietuvos mokslininkų įžvalgomis bei šalies ir užsienio mokyklų gerosios patirties pavyzdžiais.

Fizinio ugdymo dalyko tikslas – plėtoti savęs pažinimą, pasitikėjimą savo galiomis, suformuoti ir įtvirtinti judėjimo ir fizinio aktyvumo įgūdžius, suteikti tvariai saviugdai būtinas žinias ir supratimą, visam gyvenimui įtvirtinant sveikatos tausojimo ir stiprinimo nuostatas bei kompetencijas.

Pagrindinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

- plėtoja, tobulina ir mokosi tikslingai taikyti motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos

įgūdžius, nesportinių ir pagrindines sportinių judesių technikas, pramankštos ir mankštos pratimus, išmaniąsias technologijas ir žaidžia laipsniškai sudėtingėjančius sportinius žaidimus;

- įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, motorinių įgūdžių ir fizinių ypatybių ugdymą, vykdomosios funkcijos ir kvėpavimo technikų tobulinimą, metabolinio sindromo prevenciją ir išmaniųjų technologijų taikymo galimybes, praktikuojant sveikatai palankų fizinį aktyvumą;
- plėtoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, reflektuoja įsivertinimo duomenis;
- per individualią fizinio aktyvumo raišką, bendraujant ir bendradarbiaujant įvairiuose kontekstuose ir aplinkose, vadovaujasi sveikatos puoselėjimo ir olimpinėmis vertybėmis, ugdosi sveikos gyvensenos supratimą ir nuostatas.

Mokinių fizinis ugdymas yra ilgalaikė investicija į visuomenės sveikatą, kas yra reikšminga šalies socialinio kapitalo dalis. Atnaujintos Programos turiniu sudaromos prielaidos mokiniams įgyti fizinio raštingumo pagrindus ir kompetencijas sveikatos puoselėjimui visą gyvenimą.

Programos turinio naujovės:

- Programoje išskirtos ugdymo sritys, sudarančios prielaidas individualiai optimalių judėjimo įgūdžių suformavimui, sveikatai palankių fizinio aktyvumo pažinimo ir supratimo, įpročių bei vertybinių nuostatų ugdymui;
- Programoje aprašyti pasiekimų lygių kriterijai yra orientuoti į individualių fizinių gebėjimų ugdymą bei supratimą, sporto ir sveikatos vertybines nuostatas įprasminantį elgesį;
- Programos turinys integruoja biologijos ir kitų ugdymo dalykų žinias, sporto šakų technikos ir taktikos, etnosporto, netradicinio fizinio aktyvumo įvairovės patirtinį pažinimą, mokinių socialinės- emocinės, pilietiškumo, kūrybiškumo ir kitų kompetencijų ugdymą aktyviomis veiklomis;
- Programoje užtikrinta galimybė mokytojams savo nuožiūra iki 30 proc. Programos turinio papildyti ar gilinti mokymosi turinį įvairių sporto šakų ar netradicinio fizinio aktyvumo formomis, atliepiant mokinių poreikius, gyvenimo kontekstą ar mokyklos tradicijas.

5–8 klasės

Kokybiškas ugdymas mokiniui tai jo paties pojūčiai, emocijos ir subjektyvus ugdymosi vertės suvokimas. Planuojant veiklas būtina atsižvelgti ne tik į individualius ugdyme dalyvaujančių mokinių fizinius ypatumus ir poreikius, o ir numatyti būdus stebėti, kaip pats mokinys jaučia ir priima užduotiesatlikimo patirtį, vertina pastangų ir jomis pasiekto rezultato santykį. Mokantis naujų judesių kūnas dažnai „neklauso“ savo šeimininko dėl centrinės nervų sistemos

neprisitaikymo, o koreguojant netinkamai susiformavusius judesius gali blogėti jų efektyvumas, juntamas nepatogumas ir neįprastos įtampos. Mokytojui svarbu laiku pastebėti, kaip mokinys suvokia ir priima sunkumus ar netikėtus pokyčius, ir motyvuoti mokinį pastangoms siekti individualiai optimalios, palankios sveikatai judesių kokybės. Galima motyvuoti palaikančiais žodžiais, panaudoti technologines galimybes judesio estetikos vizualizacijai ar kitaip. Pojūčių bei emocijų savistaba ir atpažinimas, nemalonių jausmų priėmimas nekeičiant tikslo – visos šios kompetencijos yra ir ugdomos, ir lemiančios sėkmę judesių mokymosi bei koregavimo procese progimnazijoje.

Paaugliams gali būti sunku mokytis naujų judesių dėl paauglystės spurto metu nedarniai sąveikaujančių sensorinės (jutimo) ir motorinės sistemų. Sensomotorinės sistemos lavinimui rekomenduojama taikyti propriorecepcinę neuroraumeninę fasilitaciją (toliau PNF), t. y. raumenų susitraukimą ir atpalaidavimą aktyvinant per proprioreceptorius, žaidimuose manipuliuojant skirtingo svorio kamuoliais, taikant bėgimą skirtingomis dangomis ir kitus pratimus ar užduotis, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš proprioreceptorių gaunamą informaciją, o ne atkartojant demonstruojamus pavyzdžius ar vykdant žodinius nurodymus, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš regos ir Vykdomosios funkcijos (toliau VF) gaunamą informaciją. Kokybišką fizinį lavinimą užtikrina PNF ir VF lavinančių pratimų subalansavimas. PNF pratimai ypač reikalingimokiniams su nepakankamai išlavintais judėjimo įgūdžiais.

5 klasėje mokytojas susipažįsta su mokinių motorine raida, turimais judėjimo gebėjimais ir planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai saugiai jaustųsi pamokoje, pasitikėtų savimi, patirtų judėjimo džiaugsmą, plėtotų fizinius gebėjimus ir ugdytųsi sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročius. Stebimas ir koreguojamas kūno surikiavimas prieš ir atliekant judesius: optimali stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima ir koreguojama disociacija atliekant judesį (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys), kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų. Stebima, kad abi kūno pusės būtų dirbtų tolygiai. Lavinant fizines ypatybes svarbu lygiagrečiai ugdyti mokiniųgebėjimus subjektyviais (pavyzdžiui, RPE-10 skalė) ir objektyviais (pavyzdžiui, pulsometrai) būdais stebėti savo pastangas, nuovargį, kitus fizinio aktyvumo kriterijus. Stiprinami ir įtvirtinami individualios pažangos atpažinimo, aktyvaus kitų mokinių pasiekimų ir (ar) pastangų pripažinimo gebėjimai, akcentuojama taisyklių ir susitarimų reikšmė sveikatos saugojimui, ugdomas gebėjimas oriai prisiimti atsakomybę už savo elgesį, nepatogiose situacijose ieškant konstruktyvių problemos sprendimų.

6 klasėje toliau ugdomas judesio kokybės pajautimas ir supratimas (kūno surikiavimas, dinaminio stabilumo išlaikymas atliekant skirtingus judesius). Mokinys mokosi valdyti savo dėmesį bei kvėpavimą. Integruojant technologijas plėtojami savistabos gebėjimai ir fizinio

aktyvumo aerobinėse ribose supratimas, pramankštos pratimų, miego bei mitybos reikšmės fiziniam pajėgumui ir įtakos sveikatai supratimas. Ugdomas pozityvus mokinio tapatumas (identitetas), mokoma atpažinti sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų raišką savo įpročiuose, pasirinkimuose ir elgesyje. Įtvirtinami savistabos pagal fizinio ugdymo(si) tikslus ir duomenų kaupimo gebėjimai, mokiniai toliau pildo struktūruotus užrašus – „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“. Mokiniui atliekant savistabos duomenų refleksiją, akcentuojamos individualaus tobulėjimo galimybės per alternatyvių sprendimų, pasirinkimų, nesėkmių (klaidų) priėmimo ir analizės mokymą(si).

7 klasėje akcentuojamas savo sveikatai tinkamo fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo pažinimas. Siekiant judesio kokybės, atkreipiamas dėmesys į judesio intenciją (tikslingumą). Mokiniai plėtoja judesių valdymo gebėjimus atlikdami tuos pačius judesius skirtingomis variacijomis, tyrinėdami ir atrasdami individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Akcentuojamas taisyklingas atliekamų judesių jungimas į derinius juos tyrinėjant, analizuojant, pasirenkant optimalų judesio atlikimo būdą ir techniką. Atkreipiamas dėmesys į mokinių somatotipų ypatumus judesių kontekste. Mokiniai praktikuoja etnosporto ir kitus sportinius žaidimus bei įvairias sporto šakas, kvėpavimą derina su statiniais ir dinaminiais pratimais. Akcentuojamas objektyvių ir subjektyvių savistabos metodų taikymas atliekant vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus ar lavinant įvairias fizines ypatybes, išbandomos skirtingose sporto šakose taikomos technikos. Ugdomas pozityvus savo ir kitų unikalumo priėmimas, plėtojamas lytiškumo ir individualių raidos veiksnių įvairovės supratimas. Mokiniams „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuojant savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja individualių gebėjimų tobulinimo prioritetus, sudaro sąlygas patirti mokinių, turinčių skirtingus gebėjimus, įvairovės privalumus komandinio fizinio aktyvumo veiklose.

8 klasėje toliau plėtojamas fizinio ugdymo(si) supratimas, ugdomi gebėjimai pasirinkti tinkamas individualiai sveikatai fizinio aktyvumo formas bei intensyvumą. Analizuojami individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesiai bei judesių deriniai, mokomasi atpažinti individualiai optimalius judesių atlikimo būdus. Stiprinami mokinių gebėjimai diferencijuoti atliekamų judesių komponentus, tobulinti ir taikyti įsivertinimo įgūdžius veiklai optimizuoti. Išlaikantiems dinaminį stabilumą ir dermę su kvėpavimu judesio metu mokiniams rekomenduojami judesių sklandumą ir elastingumą ugdantys pratimai. Mokiniams mokantis etnosporto ir sportinių žaidimų beiįvairiose sporto šakose taikomų pratimų fizinėms ypatybėms plėtoti, akcentuojami saugus judesio atlikimas ir palankus sveikatai fizinis intensyvumas. „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ mokiniai reflektuoja streso mažinimo fiziniais pratimais patirtis ir gebėjimus, kitus fizinio aktyvumo savistabos duomenis pagal ugdymo(si) tikslus. Plėtojami sporto ir sveikatos vertybių supratimo, atsakingo bendradarbiavimo komandinėse

veiklose ir lygiaverčio komunikavimo gebėjimai. Mokiniams reflektuojant „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja mokinio individualių kompetencijų raišką komandinėse veiklose, mokinio fizinio ugdymosi pastangomis ne tik sau, o ir kitiems sukuriamą vertę.

9–10 ir I–II gimnazijos klasės

9 (I gimnazijos) klasėje siekiama fizinio ugdymo(si) ir kitų dalykų žinių sąsajų supratimo: mokiniai argumentuoja savo refleksijas ir įsivertinimą remdamiesi ne tik fizinio ugdymo(si), o ir kitų dalykų žiniomis. Mokinių savistabos ir refleksijos gebėjimai ugdomi atkreipiant jų dėmesį į individualius ypatumus skirtingose sporto šakose: atkreipiamas dėmesys į mokinių gebėjimą išlaikyti skirtingų sporto šakų judesiams optimalią koordinaciją, suprantant konkrečios sporto šakos judesių biomechaniką, apribojimus ir valdymą. Stiprinamas gebėjimas taikyti išmaniąsias technologijas judesio efektyvumui įsivertinti. Akcentuojamas judesių taisyklingumas ir individualiai optimali atlikimo technika. Tyrinėdami savo fiziologinį prisitaikymą prie skirtingo intensyvumo fizinio krūvio,mokiniai mokosi taikyti dalyko žinias, plėtoja sporto šakų poveikio žmogaus fiziniam pajėgumui ir sveikatai supratimą. „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuoja tinkamo fizinio aktyvumo naudą ir galimą netinkamo fizinio aktyvumo ar intensyvumo žalą sveikatai, pavyzdžiui, netinkamai atliekamų jėgos pratimų, netaisyklingo bėgimo praktikavimo ir pan. Plėtojami palankaus sveikatai fizinio aktyvumo supratimas ir atsakomybės už optimalų fizinį aktyvumą prisiėmimo nuostatos. Mokiniui „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuojant fizinio aktyvumo planavimo, savistabos ir įsivertinimo duomenis, akcentuojamos sporto ir fizinio ugdymosi sąsajos su gyvenimo būdu.

10 (II gimnazijos) klasėje stiprinami sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročiai pagal individualius judėjimo tobulinimo ir fizinio pajėgumo ugdymosi poreikius. Atkreipiamas dėmesys į gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo ir poilsio dermę. Mokiniai praktikuoja skirtingų sporto šakų technikas, tyrinėja jų taisykles ir įvairias netradicinio fizinio aktyvumo formas, reflektuoja medijų įtakąfizinio aktyvumo suvokimui.

Siekiama judesio kokybės ir dalyko žinių sąsajos optimaliam judesio atlikimo būdui ir technikai pasirinkti. Akcentuojamas mokinių judesio pajautimas, remiantis subjektyviais ir objektyviais įsivertinimo duomenimis: judesių derinių efektyvumu, vykdomosios funkcijos gebėjimais, agonistų irantagonistų raumenų funkcionalumu, identifikuojant individualiai optimalų kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant individualių, komandinių, dvikovinių sporto šakų judesių derinius. Fizinių ypatybių lavinimas remiasi žinių ir praktikos integracija, skatinamas mokinių savarankiškumas planuojant savo fizinį aktyvumą: pasirengimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, subjektyvus ir

objektyvus adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimas. Akcentuojamas fizinio aktyvumo skirtingose sporto šakose ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemos aktyvumui. Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus. Individuali fizinio aktyvumo savistabos ir įsivertinimo duomenų refleksija „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ atliekama lygiagrečiai su bendros veiklos refleksijomis grupėse, nuo iniciatyvos planavimo iki įgyvendinimo patirčių aptarimo. Akcentuojamos fizinio aktyvumo veiklos ir patirtys, kurios skatina moralinę ir socialinę atsakomybę,visuomenišką socialinį elgesį ir pagarbą kitiems.

2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas

Atnaujintoje Programoje siekiama ugdyti mokinių fizinį raštingumą, kuris yra vienas iš esminių sveikatos išsaugojimo visą gyvenimą veiksnių. Siekiama, kad mokiniai ne tik patirtų, o ir suprastų fizinio aktyvumo principus, sąsajas su sveikata bei akademinių dalykų mokymusi. Fizinis ugdymas vyksta tyrinėjant ir reflektuojant savo fizinio aktyvumo ir socioemocines patirtis, integruojant sporto ir sveikatos mokslų žinias bei nuostatas. Mokymo(si) procese mokytojai turėtų sudaryti sąlygas mokiniams ugdytis fizinį raštingumą bei sveikatai palankius įpročius pagal kiekvieno individualius poreikius, atsižvelgdami į įgimtus ar raidos metu įgytus motorinių gebėjimų ribotumus ir galimybes.

Siekiant, kad mokinio judėjimo ir fizinio pajėgumo ribotumai ne slopintų, o motyvuotų mokinį dalyvauti fizinio ugdymo programoje, siūloma:

- fizinio aktyvumo veiklas organizuoti pagal universalaus dizaino principą, t. y., numatant galimybę įvairių gebėjimų, turintiems ir neturintiems specialiųjų ugdymosi poreikių ar negalių, mokiniams patirti sėkmę, atliekant užduotis kartu su kitais bendruomenės nariais savo pačių pasirinktais, atitinkančiais individualų pajėgumą, būdais;
- reguliariai teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pastangų pripažinimą ir individualią pažangą, mokyti motyvuojančio pastangoms įsivertinimo;
- sudaryti sąlygas mokiniams, patyrusiems nesėkmę, individualiai aptarti patirties refleksijas, neatidėliojant gauti ugdantį grįžtamąjį ryšį iš mokytojo.

Mokėjimas stebėti ir vertinti savo fizinę būseną bei jos pokyčius, kartu įgyjant fizinio raštingumobei sveikos gyvensenos žinių, labiau nei vien tik perteikiamos žinios ir formuojami įgūdžiai, skatina mokinių fizinį aktyvumą, teigiamas nuostatas fizinio aktyvumo atžvilgiu. Savistabos įgūdžiai, taikantskirtingus subjektyvius (suvokiamų pastangų) ir objektyvius būdus bei gebėjimas įsivertinti savo fizinįaktyvumą, pajėgumą, taikomų būdų ir intensyvumo tinkamumą

individualiems poreikiams, užtikrina optimalų fizinių ypatybių lavinimą ir sveikatingumo plėtojimą. Olimpines ir bendražmogiškąsias vertybes, olimpizmo filosofiją rekomenduojama perteikti per praktines veiklas. Mokinių mąstymo įgūdžių, kūrybiškumo, pilietiškumo ir kitos kompetencijos ugdomos ne tik pamokoje, o ir dalyvaujant nepamokinėse ar integruotose ugdymo veiklose, atliekant struktūruotas patirčių refleksijas grupėje arindividualiai „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“ (toliau – kompetencijų aplankas).

5–8 klasės

Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. Vertinimo turinys formuojamas atsižvelgiant į mokyklos sporto bazės ypatumus bei tradicijas ir turi atitikti bendrosios programos pasiekimų turinį. Įskaita vertinamam mokiniui sudaromos sąlygos pasirinkti užduočių atlikimo būdą, parodantį jo pasiekimus pagal vertinimo kriterijus. Rekomenduojama mokinio pasiekimų vertinimo struktūra pagrindiniame ugdyme:

- Mokinio pildomas kompetencijų aplankas 0,4
- Aktyvumas pamokoje 0,2
- Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas 0,1
- Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose 0,1
- Savarankiškumas pasiruošiant fiziniam aktyvumui 0,1
- Namų darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė 0,1

Mokinio kompetencijų aplankas yra aukštesniųjų gebėjimų ugdymo(si) priemonė, skirta savęs ir fizinio ugdymo(si) pažinimui bei supratimui. Kompetencijų aplanke kaupiami savistabos duomenys, argumentuoti įsivertinimo aprašai bei refleksijos, iliustruojančios mokinio fizinio raštingumo progresą.Kompetencijų aplankas turi būti pildomas naudojant taisyklingą sporto ir sveikatos sričiųterminologiją. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, rodančių mokinio įsitraukimą ir motyvaciją, struktūruotos refleksijos kompetencijų aplanke parodo mokinio fizinio ugdymosi supratimą ir fizinio raštingumo ūgtį arba problemas. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra vertinami už aktyvumą (raišką) įvairiuose kontekstuose. Savarankiškumas pasiruošiant pamokai, apimantis domėjimąsi būsimos pamokos turiniu ir sąlygomis, gebėjimą pasirinkti tinkamą aprangą, iš anksto pasirūpinti vandeniu ir kitais savo poreikiais, patiems tinkamai spręsti kylančias problemas, turėjo būti suformuotas pradinėse klasėse. Namų ir savarankiški, projektiniai darbai gali būti tikslingai skiriami mokiniams, kuriems sunku lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, arba gali būti skiriami norintiems savarankiškai gilintis į su ugdymo tikslais susijusią temą.

9–10 ir I–II gimnazijos klasės

Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. Vertinimo turinys formuojamas atsižvelgiant į mokyklos sporto bazės ypatumus bei tradicijas ir turi atitikti bendrosios programos pasiekimų turinį. Įskaita vertinamam mokiniui sudaromos sąlygos pasirinkti užduočių atlikimo būdą, parodantį jo pasiekimus pagal vertinimo kriterijus. Rekomenduojama mokinio pasiekimų vertinimo struktūra pagrindiniame ugdyme:

- Mokinio pildomas kompetencijų aplankas 0,5
- Aktyvumas pamokoje 0,2
- Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas 0,1
- Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose 0,1
- Namų darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė 0,1

Mokinio kompetencijų aplankas yra aukštesniųjų gebėjimų ugdymosi priemonė, todėl turi būti pildomas naudojant taisyklingą terminologiją. Gilesnį fizinio ugdymo(si) supratimą skatinančiame kompetencijų aplanke kaupiami savistabos duomenys, argumentuoti įsivertinimo aprašai bei struktūruotos refleksijos, iliustruojančios fizinio raštingumo ir vertybinių nuostatų progresą. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, rodančių mokinio įsitraukimą ir motyvaciją, o konstruktyvios refleksijos kompetencijų aplanke parodo mokinio ugdymosi supratimą ir fizinio raštingumo ūgtį. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra įvertinami už aktyvumą (raišką)įvairiuose kontekstuose. Namų ir savarankiški, projektiniai darbai yra tikslingai skiriami mokiniams, kurie dėl objektyvių priežasčių negali lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, arbagali būti skiriami norintiems savarankiškai gilintis į su ugdymo tikslais susijusią temą.

3. Tarpdalykinių temų integravimas. Dalykų dermė

Siekiant užtikrinti fizinio ugdymo dermę su kitais dalykais, rekomenduojama tarpdalykinė integracija pagal dalykų temas, Fizinio ugdymo bendrosios programos turinio integracija į tradicines ir netradicines bendruomenės veiklas, aktyvus reagavimas į mokiniams ar visuomenei aktualius gyvenimo įvykius (pvz., Pasaulinė sveikatos diena ir kitos reikšmingos datos, Olimpinės ir paralimpinėsžaidynės, visuomenės sveikatingumo ar kiti renginiai gyvenamojoje vietovėje). Tarpdalykinės integracijos įgyvendinimui būtinas mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas, taip pat rekomenduojama į fiziškai aktyvių veiklų organizavimą įtraukti pačius mokinius, jų tėvus (globėjus), kitus bendruomenės narius. Tinkama dalyko turinio integracija sudaro prielaidas

optimaliam mokinio fiziniam ugdymuisi, įgalina pritaikyti užduotis pagal mokinių poreikius, polinkius, galias ir gyvenimo būdo kontekstą, praplečia galimybes panaudoti kitus vietos ar situacijos išteklius.

Šiose rekomendacijos pateikiami tik keli galimos integracijos pavyzdžiai, nesiekiant riboti mokytojų kūrybiškumo ir iniciatyvų.

5–8 klasės

Žmogaus sauga. Pirmoji pagalba. Rekomenduojami pirmosios pagalbos ir savipagalbos veiksmų sportinių traumų atvejais mokymai ir refleksijos. Ekstremalios situacijos. Rekomenduojama fizinio ugdymo pamokų planuose numatyti evakuacijos iš įvairių mokyklos vietų užduotis, skatinant bendradarbiavimą ir pagalbą vieni kitiems: inscenizuojant pirmąją pagalbą sužeistiesiems ir emocinėsparamos teikimą.

Dorinis ugdymas. Lygios galimybės. Rekomenduojama integruoti specialiųjų poreikių ir paralimpizmo temas.

Informacinės technologijos. Rekomenduojama integruoti fizinio aktyvumo savistabos duomenis, atlikti savistabos duomenų analizę ir apdorojimą refleksijos tikslais informacinių technologijų 8 kl. temos „Skaičiuoklės lentelės. Diagramos“ pamokose.

Pateikiamas Fizinio ugdymo ir Etninės kultūros bendrųjų programų turinio integracijos pavyzdys:

<table>
<tr><th>Fizinio ugdymo bendrosios programos turinys</th><th>Etninės kultūros bendrosios programos turinys</th></tr>
<tr><td>5 klasė</td><td>5–6 klasės</td></tr>
<tr><td>Susipažįstama su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriumi.</td><td rowspan="3">Gilinasi į sveikos gyvensenos tradicijas, liaudies judriųjų ir sportinių žaidimų naudą sveikatai. Pasidalija savo žiniomis apie šiuos žaidimus, juos žaidžia.</td></tr>
<tr><td>6 klasė</td></tr>
<tr><td>Susipažįstama su etnosporto žaidimais, mokomasi etnosporto žaidimų judesių ir jų derinių.</td></tr>
<tr><td>7 klasė</td><td>7–8 klasės</td></tr>
</table>

Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Analizuojami komandinio žaidimo veiksniai, lemiantys rezultatą olimpinio sporto, etnosportorungčių ir judriųjų žaidimų rungtyse.	Pasinaudodami vaizdine medžiaga, leidiniais ir kitais šaltiniais, nagrinėja lietuviškų tradicinių sporto žaidimų įvairovę, išbando įvairius žaidimus. Analizuoja etnosporto plėtrą ir sklaidą Lietuvoje, pateikia kitų šalių tradicinių sporto žaidimų pavyzdžių.
8 klasė	
Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Mokomasi atpažinti sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimaistobulinamus judėjimo įgūdžius. Išbandant kitų tautų etnosporto rungtis, mokomasi atpažinti jų panašumus su lietuvių etnosportu.	

9–10 ir I–II gimnazijos klasės

Biologijos temas „Kvėpavimo sistema“, „Kraujas ir kraujotaka“, „Nervinis organizmo funkcijų reguliavimas“ rekomenduojama integruoti su širdies-kraujagyslių sistemos ir sensomotorikos temomisrefleksijose.

Pilietiškumas ir Antikorupcinis ugdymas: rekomenduojamas patirtinis korupcijos pažinimo mokymas, pavyzdžiui, korumpuoto teisėjavimo situacijų inscenizavimas ir mokinių reakcijų refleksijos. Dopingo vartojimas gali būti aptariamas per jo poveikį žmonių fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai.

Informacinės technologijos integruojamos fizinio aktyvumo ar kitų savistabos duomenų kaupimuiir apdorojimui bei optimalaus fizinio aktyvumo modeliavimui.

4. Kalbinių gebėjimų ugdymas per dalyko pamokas

Kalbinių gebėjimų ugdymas fizinio ugdymo dalyke reiškia sporto ir sveikatos sričių terminologijos pažinimą ir tinkamą vartojimą tiek mąstant individualiai, tiek komunikuojant žodžiu ar raštu su kitais mokiniais ar mokytoju. Kalba yra ne tik bendravimo, o ir dalykų atpažinimo bei mąstymo priemonė. Siekiant užtikrinti fizinio ugdymo(si) supratimą bei įgalinti mokinius kritiškai vertinti įvairią informaciją apie sveikatą ir fizinį aktyvumą, yra būtina išmokyti teisingai vartoti fizinio ugdymo, sveikatos ir sporto sričių sąvokas.

Kalbinių gebėjimų ugdymui rekomenduojamas fizinio aktyvumo ir socioemocinių patirčių refleksijų metodas. Nors šio mokymosi būdo įvaldymui reikia laiko ir įgūdžių, refleksija yra mokymosi visą gyvenimą pagrindas. Iš pradžių atrodantis sudėtingas ir reikalaujantis kompleksiško mąstymo įgūdžių procesas (savistaba ir refleksija), pamažu jį praktikuojant ir lavinant, gali tapti natūraliu įpročiu. Fizinio aktyvumo savistabos ir refleksijos įgūdžiai turės ilgalaikį teigiamą poveikį sveikatos puoselėjimui – suformuos sveikatos savistabos ir individualiai optimalaus fizinio aktyvumo įpročius. Refleksijų metodo taikymą labai palengvina savistabos duomenų fiksavimas ir kaupimas šiuolaikinėmis technologijomis. Savistabos duomenis, įsivertinimą ir refleksijas mokiniai kaupia Kompetencijų aplanke, kuris gali būti pildomas skaitmeniniu formatu.

Lentelėje pateikiamos rekomendacijos mokinių refleksijai.

Klasė	**Mokinio veiksmai**
5–8 bei 9–10 ir I–II gimnazijos klasės	refleksiją atlieka savarankiškai taisyklingai vartoja pagrindines sąvokas išvadose remiasi temos mokymosi žiniomis

Minimalus lygis – jeigu mokiniai refleksiją atlieka pagal pavyzdį.

Tikslus fizinio ugdymo dalyko terminologijos vartojimas ir teisingas sąvokų įvardinimas gimtąja kalba įgalina mokinius geriau suprasti ugdymo turinį bei sklandžiai komunikuoti fizinio aktyvumo ir sporto temomis.

5–8 klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 5–8 klasėse rekomenduojama:

• sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką: pamokos aptarimo ritualus, numatyti ir taikyti individualaus mokinių išklausymo ar komunikavimo raštu būdus;

• reguliariai, pagal individualiai su mokiniu sutartą planą, vertinti mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanko“ turinį ir teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį, skatinantį konstruktyvų mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;

• plėtoti žodyną ir skatinti taisyklingai vartoti sporto ir sveikatos sričių terminologiją mokiniams komunikuojant žodžiu ar raštu bei darant įrašus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Rekomenduojamų sąvokų ir temų 5–8 klasių mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

• lokomociniai judesiai (lot. locus – vieta + motio – judėjimas) – visuma žmogaus judesių,

kuriais jis keičia savo vietą erdvėje: ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo ir kiti judesiai. Mokomasi taisyklingai įvardinti ir apibūdinti judesius, juose dalyvaujančias kūno dalis;

• nelokomociniai judesiai yra atliekami nekeičiant vietos erdvėje: pritūpimas, įtūpstas, atsistojimas, atsisėdimas, pasisukimas, traukimas, prisitraukimas, lenkimasis, pasilenkimas, kėlimas, nuleidimas, purtymas(is), svyravimas, siūbavimas, lingavimas, stūmimas,atsistūmimas, sukimas, sukimasis, pasisukimas, pašokimas, supimas, lietimas ir panašūs judesiai, atliekami keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę. Mokomasi taisyklingai įvardinti ir apibūdinti judesius, juose dalyvaujančias kūno dalis;

• manipuliaciniai judesiai – tai dažniausiai rankomis ir kojomis atliekami judesiai su sportiniu ar buitiniu įrankiu. Manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra atliekami kartu su lokomociniais ar nelokomociniais judesiais. Mokomasi taisyklingai įvardinti įrankius, judesius, kūno dalis;

• sportiniai judesiai – tai viso kūno dalių raumenų, sausgyslių, raiščių veikla, atliekama atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus. Mokiniai mokosi taisyklingai įvardinti judesius, atpažinti įvairių sportinių ar nesportinių judesių panašumus ir skirtumus, lavinamus sportinius judesius pritaikyti kasdienėse veiklose. Mokomasi taisyklingai vartoti sporto šakų terminologiją;

• susirikiavimas (angl. – alignment) yra procesas, kai dubuo, pečių-šonkaulių lankas ir kaukolėyra surikiuojami vieni kitų atžvilgiu, sudarant išankstines prielaidas optimaliam apkrovos paskirstymui išilgai stuburo judesio metu. Išlaikyti optimalią laikyseną reiškia susirikiavimą prieš atliekant judesį ir optimalų susirikiavimą atliekant pratimą. Mokiniai mokomi stebėti kūno surikiavimą statinėse, vėliau – dinaminėse padėtyse: išlaikyti stabilią stuburo padėtį (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilų korpusą (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės) atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Mokomasi taisyklingai įvardinti kūno dalis. Plačiau žr. metodiniame leidinyje;

• vykdomoji funkcija – tai grupė aukštesniojo lygmens pažintinių gebėjimų, kurie kontroliuoja ir reguliuoja kitus gebėjimus bei elgesį, įgalindami prasmingą, į tikslą nukreiptą veiklą.Mokomasi taisyklingos vykdomosios funkcijos terminologijos. Plačiau žr. metodiniame leidinyje;

• objektyvus ir subjektyvus vertinimas, įsivertinimas. Plačiau žr. metodiniame leidinyje;

• tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai. Sportiniai žaidimai. Netradicinis fizinis aktyvumas. Mokomasi taisyklingos tų sporto šakų terminologijos ir komunikacijos, kurias mokytojas taiko ugdymo procese. Rekomenduojamos sporto šakos pateiktos Įgyvendinimo rekomendacijų penktoje dalyje;

• etnosportas (etno žaidimai) – iš kartos į kartą perduodami sportiniai žaidimai ir sporto šakos, kurie atspindi vietos tapatybę ir bendruomenines tradicijas. Rekomenduojama integruoti lietuvių ir kitų kultūrų etnosporto pažinimą. Mokomasi taisyklingai vartoti etnosporto terminologiją;

• olimpizmas, olimpinės ir neolimpinės sporto šakos, olimpiečiai. Paralimpizmas, paralimpinės sporto šakos, paralimpiečiai. Rekomenduojama olimpizmo ir paralimpizmo temas pateikti lygiagrečiai, lygiaverčiai;

• individualios, dvikovinės ir komandinės sporto šakos. Netradicinis fizinis aktyvumas. Taisyklės ir kiti džiaugsmą, tobulėjimą, pagarbą sąlygojantys veiksniai;

• antropometriniai duomenys. Somatotipai. Išsiaiškinamos sąvokos, analizuojami ektomorfų, mezomorfų, endomorfų privalumai ir ribotumai skirtingose fizinio aktyvumo veiklose;

• olimpinės vertybės. Daugiau apie vertybinį ugdymą https://olimpinekarta.lt/ovup/.

„Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ yra priemonė mokinio savistabos ir įsivertinimo duomenų kaupimui bei refleksijoms. Reflektuoti – tai apmąstyti ir struktūruotai užrašyti savo mąstymo rezultatus, įžvalgas ir išvadas. Kaupiamų savistabos duomenų apimtis ir refleksijų struktūrą nustato mokytojas, pavyzdžiui, nurodydamas mokiniams apsiskaičiuoti savo ŠSD aerobinės ištvermės treniravimui; palyginti savo fizinio aktyvumo (pobūdžio, intensyvumo ar kt.) rudens ir žiemos atostogųmetu objektyvios arba subjektyvios savistabos duomenis arba skiriant kitas tikslingos refleksijos užduotis. Refleksijos užduotys turi būti prasmingos mokiniui, gilinti fizinio ugdymo(si) prasmės supratimą, stiprinti sąsajas su kitomis ugdymo sritimis. Ugdant mokinių skaitmeninę kompetenciją „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ gali būti pildomas skaitmeniniu formatu.

9–10 ir I–II gimnazijos klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 9–10 ir I–II gimnazijos klasėse rekomenduojama:

• sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką: pamokos aptarimo ritualus ir individualius mokinių išklausymo ar komunikavimo raštu būdus;

• reguliariai, pagal individualiai su mokiniu sutartą planą, vertinti mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanko“ turinį ir teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį (žr. metodinis leidinys), skatinantį mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;

• plėtoti žodyną ir skatinti taisyklingai vartoti sporto ir sveikatos sričių terminologiją mokiniams komunikuojant žodžiu ar raštu bei darant įrašus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Rekomenduojamų temų 9–10 ir I–II gimnazijos klasių mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

• kūno masės indeksas (toliau – KMI). Integruojant biologijos žinias reflektuojami savo KMI įsivertinimo duomenys. Rekomenduojama reflektuoti kūno masę įtakojančius genetinius ir gyvensenos veiksnius, skatinti savo kūno priėmimą ir rūpinimosi savo sveikata, o ne įvaizdžiu, nuostatas – rūpintis sveikata fiziniu aktyvumu, o ne medikamentinėmis ar intervencinėmis

priemonėmis;

- sensomotorika. Propriorecepcija. Vestibuliarinis aparatas. Integruojant biologijos žinias išsiaiškinamos sąvokos, reflektuojami savo propriorecepcijos ir vestibiuliarinio aparato subjektyvaus įsivertinimo duomenys;
- raumenys, sausgyslės ir fascijos. Biomechanika. Kinestezija. Išsiaiškinamos sąvokos, reflektuojama jų reikšmė;
- deguoninis (aerobinis) ir bedeguoninis (anaerobinis) intensyvumas. Integruojant biologijos žinias išsiaiškinamos sąvokos. Remiantis ŠSD matavimo turimų priemonių duomenimis įsivertinamas atliekamo fizinio krūvio intensyvumas (žr. priedas Nr.1);
- intervalinės treniruotės. Susipažįstama su sąvoka, intervalinių treniruočių planavimo principais;
- superkompensacijos mechanizmas. Išsiaiškinama sąvoka, stebima griaučių-raumenų arba širdies-kraujagyslių sistemų adaptacijos fiziniam krūviui dinamika, reflektuojamos įžvalgos;
- cirkadiniai ritmai. Tyrinėjami savo organizmo fiziologiniai, biocheminiai, hormoniniai, miego-budrumo ir kiti 24 valandų laikotarpiu kintantys ritmai;
- olimpinės vertybės. Korupcija sporte. Kilnus žaidimas. Reflektuojamos rezonansinių įvykių irasmeninės situacijos, kuriose buvo priimami olimpizmo ar bendražmogiškosiomis vertybėmis grįsti sprendimai. Daugiau apie vertybinį ugdymą https://olimpinekarta.lt/ovup/;
- pagal poreikį ar reaguojant į ugdymo metu kylančius iššūkius ir situacijas, rezonansinius kontekstinius įvykius (pvz., Olimpinės ar Paralimpinės žaidynės), mokytojas priima sprendimądėl ugdymui aktualių temų įtraukimo ar neaktualių temų pakeitimo aktualiomis.

„Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ yra priemonė mokinio savistabos ir įsivertinimo duomenų kaupimui bei refleksijoms. Reflektuoti – tai apmąstyti ir struktūruotai užrašyti savo mąstymo rezultatus, įžvalgas ir išvadas. Kaupiamų savistabos duomenų apimtis ir refleksijų struktūrą nustato mokytojas, pavyzdžiui, užduodamas tyrinėti ir įsivertinti savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročius (veiklas bei priemones skirtingais metų laikais) arba padėdamas mokiniui susidaryti aktualiosfizinės ypatybės ugdymo planą ir reflektuoti jo įgyvendinimą bei poveikį, arba skirdamas kitas tikslingos refleksijos užduotis. Refleksijos užduotys turi būti prasmingos mokiniui, gilinti fizinio ugdymo(si) prasmės supratimą, stiprinti sąsajas su kitomis ugdymo sritimis. Ugdant mokinių skaitmeninę kompetenciją „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“ rekomenduojama pildyti skaitmeniniu formatu.

5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui

Fizinio ugdymo turinio apimtys skaičiuojamos išskiriant privalomą dalyko turinį (ne mažiau

70 procentų) ir laisvai pasirenkamą turinį (iki 30 procentų), kurį parenka mokytojas atsižvelgdamas į mokinių galimybes, mokyklos kontekstą ir derindamas ugdymo turinį su kitais mokytojais, tikslingai integruojant tarpdalykines temas.

Klasės	**5–8**	**9–10 ir I–II**
Iš viso pamokų	108	72
Privalomas turinys (ne mažiau 70 proc.)	76	50

Pastaba: privalomo turinio perteikimui rekomenduojamos valandos skaičiuotos pagal rekomendacijų rengimo metu galiojantį ugdymo planą.

5–8 klasės

Privalomo turinio mokymuisi 5–8 klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis:

	Klasės	**5–6**	**7–8**
Tradicinės mokyklinės sporto šakos	Bendroji gimnastika	10	10
	Lengvoji atletika (bėgimai, šuoliai, metimai, sportinis ėjimas ir kt.)	10	10
	Rakečių sportas (tenisas, stalo tenisas, badmintonas ar pan.)	6	6
	Komandiniai sportiniai žaidimai (krepšinis, tinklinis, futbolas, rankinis ar kiti)	8	10
	Judrieji žaidimai, estafetės	8	6
	Fizinis aktyvumas lauko sąlygomis (orientavimosi sportas, žygiai, spartusis žygis, bėgimas raižyta vietove ar kt.)	6	6
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis	8	6
	Etnosportas	2	2
	Joga, Thai chi, Qigong ar kiti *body-mind* pratimai	12	12
	Kovos menų (karatė, dziudo, imtynių ar kt.) nekontaktinių judesių technikos	4	6
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.	2	2

Pasirenkamam turiniui (iki 30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos:

	Klasės	**5–6**	**7–8**
Kitos fizinio aktyvumo formos	Plaukimas	*	
	Slidinėjimas	*	*
	Važiavimas dviračiu, riedučiais ar pan.	*	
	Irklavimas		*
	Aerobika	*	*
	Lėkščiasvydis	*	*
	Šiaurietiškas ėjimas		*
	E-sportas	*	*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.

2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamas pagal konkrečius mokinio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

9–10 ir I–II gimnazijos klasės

Privalomo turinio mokymuisi 9–10 ir I–II gimnazijos klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis:

	Klasės	**9 (I)**	**10 (II)**
Tradicinės mokyklinės sporto šakos	Bendroji gimnastika	9	9
	Lengvoji atletika (bėgimai, šuoliai, metimai, sportinis ėjimas ir kt.)	9	9
	Rakečių sportas (tenisas, stalo tenisas, badmintonas ar pan.)	2	2
	Komandiniai sportiniai žaidimai (krepšinis, tinklinis, futbolas, rankinis ar kiti)	9	9
	Judrieji žaidimai, estafetės	2	2

	Fizinis aktyvumas lauko sąlygomis (orientavimosi sportas, žygiai, spartusis žygis,bėgimas raižyta vietove ar kt.)	4	4
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis	2	2
	Etnosportas	2	2
	Joga, Thai chi, Qigong ar kiti *body-mind* pratimai	7	7
	Kovos menų judesiai (karatė, dziudo, imtynių ar kt.)	3	3
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.	1	1

Pasirenkamam turiniui (iki 30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos:

Klasės		**9–10 ir I–II**
Kitos fizinio aktyvumo formos	Irklavimas	*
	Sambo, Taikvondo, Ušu ir kt.	*
	Aerobika	*
	Šiaurietiškas ėjimas	*
	Kūno rengyba	*
	E-sportas	*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.

2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamaspagal konkrečius mokinio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

6. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai

Ugdymo proceso kokybė priklauso nuo kokybiško veiklų planavimo, todėl svarbu planuojant

pasitelkti integracinius ryšius, įvairius šaltinius, netradicines aplinkas. Svarbu įgalinti mokinius įvairiapusiam ir motyvuojančiam mokymuisi. Įgyvendinimo rekomendacijose pateikiamais planavimo aspektais siekiama skatinti ieškoti naujų idėjų, netradicinių ugdymo proceso organizavimo formų, sudarančių galimybes kartu su mokiniais kurti lankstų, besimokančiųjų poreikius ir mokymosi galimybes atitinkantį mokymąsi.

Planuojant veiklas, rekomenduojama atsižvelgti į Šalies Švietimo įstatymą, valstybinę švietimo strategiją, bendrąją dalyko programą. Svarbu atkreipti dėmesį į:

- veiklų sąsajas su pasiekimais;
- kompetencijų ugdymą;
- tarpdalykinę integraciją;
- kryptingumą, siekiant užsibrėžtų tikslų ir uždavinių;
- laiko išteklius ir mokinių amžiaus grupes;
- nuolat atsinaujinančias skaitmenines technologijas;
- augaus ugdymosi mikroklimato kūrimą fiziniu, emociniu, socialiniu aspektais.

Veiklos planavimas padeda nuosekliai įgyvendinti tikslus ir uždavinius. Ilgalaikiai fizinio ugdymo planai gali būti sudaromi vieneriems arba dvejiems mokslo metams.

Ilgalaikis planas turėtų būti sudaromas, atsižvelgiant į tris pagrindines fizinio ugdymo pasiekimų sritis:

- judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas;
- fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas;
- sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

Siekiant nuoseklaus, kiekvienam mokiniui prasmingo fizinio ugdymo, fizinio ugdymo turinys konstruojamas atsižvelgiant į mokinio raidos ypatumus bei gebėjimus ir ugdymo(si) kontekstą: socialinius, kultūrinius bei kitus aspektus ir išteklius. Mokytojas ugdymui parenka tas sporto šakas, kurios geriausiai atliepia mokinių fizinio ugdymo poreikius ir ugdymo tikslus. Siekiama, kad pradinio ugdymo mokykloje mokiniai per džiaugsmingas patirtis plėtotų savo fizinio aktyvumo motyvaciją; progimnazijoje – įgytų savo kūno ypatumų ir fizinio aktyvumo reikšmės sveikatai supratimą, plėtotų asmeninius judėjimo gebėjimus ir susiformuotų palankaus sveikatai fizinio aktyvumo įpročius; gimnazijoje siekiama įgalinti mokinius prisiimti atsakomybę savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius ugdymosi poreikius, proaktyviai taikant per fizinio ugdymo dalyką įgytas kompetencijas savo bei kitų sveikatai puoselėti ir stiprinti.

Rengiant ilgalaikius planus, rekomenduojama atsižvelgti į Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamą mokymosi turinį konkrečiam klasės koncentrui.

FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS

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. Daugiau informacijos apie tarpdalykines temas ir integravimo su kitais dalykais galimybes galima rasti bendrosios programos (toliau – BP) įgyvendinimo rekomendacijų dalyje Tarpdalykinių temų integravimas.

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 pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

Pateiktame ilgalaikio plano pavyzdyje nurodoma:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio skyrius yra pateikiami BP turinio skyriai;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos BP temos;
- stulpelyje Pamokos tema yra pateikiamos pamokų temos;
- stulpelyje Val. sk. yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 2–3. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Iki 30 proc. mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, gali nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
- stulpelyje Ugdomi pasiekimai pateikiami pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis BP;
- stulpelyje Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga) pateikiamos nuorodos į įvairius temai nagrinėti tinkamus šaltinius: vadovėlius, vaizdo įrašus, straipsnius, skaitmenines priemones ir kt.

Pastabos:

- visos nuorodos patikrintos 2026-07-09;
- simboliu * pažymėtos nuorodos į SMP ir kitus šaltinius, kurie nėra parengti NŠA;
- piktograma 🗐 pažymėtos portalo emokykla.lt Užduočių banke pateiktos skaitmeninės užduotys, kurias galėsite peržiūrėti, atlikti ir įtraukti į savo biblioteką prisijungę prie savo paskyros portale;
- vaizdo įrašuose, kurie įgarsinti kita, pvz., anglų kalba, nustatymuose pasirinkus parametrą Subtitrai ir tinkamą kalbą, galima peržiūrėti įrašą su subtitrais lietuvių kalba.

FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO 6 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 3
Pamokų skaičius per mokslo metus 108 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 76)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)
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)	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			

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)	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			
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)	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	1			

		trukdžiams didinančius būdus				
		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/ *
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)	Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=1 *
		Sportinių žaidimų judesių derinių mokymasis, formuojant arba lavinant sportiniams žaidimams skirto inventoriaus naudojimo įgūdžius	1			Romualdas Povilaitis, Lietuvių etninės kultūros draugija. Mokomoji priemonė „Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/315?r=1 *
		Susipažinimas su etnosporto žaidimais	1			Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=1 *
		Etnosporto žaidimų judesių ir jų derinių taisyklingo atlikimo mokymasis	1			Romualdas Povilaitis, Lietuvių etninės kultūros draugija. Mokomoji priemonė „Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/315?r=1 *
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)	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	1			

		koreguojant netaisyklingai atliekamus judesius, mokantis naujų judesių				
		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			
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)	Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP *
		Diafragminio kvėpavimo lavinimas	1			
		Įkvėpimo ir iškvėpimo skaičiavimas tolygaus ėjimo metu	2			
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)	Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/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			
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)	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-	1			

		kraujagyslių sistemos perkrovą				
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fizinių ypatybių lavinimas	Koordinacijos lavinimas, žaidžiant judriuosius žaidimus	3		Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus (B3.3)	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 *
						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 *
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)	Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/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%20centr

						as/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Metodines_mitybos_fizinio%20aktyvumo/Mityba/Sveikos_mitybos_ir_fizinio_aktyvumo_ugdymas_2020.pdf *
		Supažinimas su cirkadinių ritmų samprata	1			
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)	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 *
						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 *
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)	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	1			

		taikymo privalumų ir pavojų kritinis vertinimas				
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)	
		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	1			

		problemą ir kuriant ar pritaikant taisykles neįprastam dalyvių skaičiui, lygių galimybių itin skirtingo pajėgumo varžovams sudarymui, nestandartinių rungtyniavimo priemonių, erdvės, trukmės ar kt. atvejais				
		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
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)	
		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			

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)	
		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			

FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO 10 (II GIMNAZIJOS) KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 2
Pamokų skaičius per mokslo metus 72 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 50)

Mokymo(si) turinio skyrius	Mokymo(si) turinio tema	Pamokos tema	Val. sk.	Iki 30 proc.	Ugdomi pasiekimai	Mokymo(si) priemonės (vadovėlis, SMP ir kita metodinė medžiaga)

Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Judesių efektyvumo įsivertinimas	Individualūs gebėjimai laisvalaikiu ir buityje išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją	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)	Šiaulių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo intensyvumas. Kaip įsivertinti? https://siauliurvsb.lt/2021/02/03/fizinio-aktyvumo-intensyvumas-kaip-isivertinti/ *
		Kvėpavimo derinimas jungiant manipuliacinius su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais	1			Lietuvos sporto universitetas. Kvėpavimo pratimai stovint https://youtu.be/8orjc6VS6i8?si=B_rPFV3oruAtsOH6 *
		Judėjimo įgūdžių esminių klaidų atpažinimas	1			Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *
		Individualių judėjimo įgūdžių koregavimo būdų numatymas	1			
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose	Pasirinktų sporto šakų vaizdo įrašų, profesionalių sportininkų judesių atlikimo technikos analizavimas	1		Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes (A2.3)	Rules of sports https://youtube.com/playlist?list=PL9NYvjxBy6SOxm8UjvbqXmpBDsvJLDClw&si=O9A55ugD5-OSoEC5 *
		Individualių sportinių judesių tobulinimas, sportinių ir funkcinių judesių derinimas pagal konteksto iššūkius	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 *
		Sportinių judesių, įgūdžių nauda kasdieniam gyvenimui	1			Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *
Judėjimo įgūdžių plėtojimas,	Vykdomosios funkcijos įsivertinimas	Vykdomosios funkcijos gebėjimų įsivertinimas	1		Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3)	Pranauskas E. Vykdomųjų funkcijų gerinimas https://peledospradine.lt/wp-content/uploads/2020/10/6-vykdomuju-funkciju-tobulinimas.pdf *

savikontrolė ir įsivertinimas		Refleksija apie pasirinkto vykdomosios funkcijos komponentą (darbinė atmintis, dėmesio valdymas, psichinis lankstumas)	1			
		Pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento tobulinimo strategija	1			
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Žaidimai: prisitaikymas prie pokyčių	Tradiciniai, netradiciniai sportiniai žaidimai įvairiuose kontekstuose	1		Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaiko prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.3)	Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=1 *
		Etnosporto žaidimai įvairiuose kontekstuose	1			Romualdas Povilaitis, Lietuvių etninės kultūros draugija. Mokomoji priemonė „Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/315?r=1 *
		Savikontrolės mokymasis saugiai atliekant judesius žaidimuose nestandartinėse erdvėse	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 *
		Savikontrolė jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartines žaidimo sąlygas	1			
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Išmaniųjų technologijų taikymas	Kritinis mąstymas, medijų ir fizinio raštingumo žinios prieš taikant	1		Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų	Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas. Įvairių technologijų ir inovacijų taikymas fiziniame ugdyme https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/316?r=1 *

		rekomenduojamas ir alternatyvias technologijas			judesių atlikimo mokymuisi (A5.3)	
		Naujų išmaniųjų įrenginių galimybių išbandymas	1			
		Susipažinimas su naujomis fizinio aktyvumo formomis, naujų judesių mokymuisi	1			Villages on move Baltic. Žaidimų vadovas kūrybinėms dirbtuvėms: žaidimai ir užduotys https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/d1b841db-b724-48c3-a779-58f4d770ad0c/LT%20VoMB_web.pdf *
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Kvėpavimo įpročiai ir jų reikšmė	Kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčių vidutinio ir intensyvaus judesio metu identifikavimas	1		Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3)	Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP *
		Individualiai optimalaus kvėpavimo ritmo ir gylio atpažinimas skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu	1			Šiaulių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo intensyvumas. Kaip įsivertinti? https://siauliurvsb.lt/2021/02/03/fizinio-aktyvumo-intensyvumas-kaip-isivertinti/ *
		Įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančių raumenų įvardinimas	1			Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Pramankšta	Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui	1		Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3)	Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *
		Taisyklingas jėgos pratimų atskiroms raumenų grupėms atlikimas,	1			Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centras. Jėgos pratimai – naudingi sveikatai ir gerai savijautai https://youtu.be/I3KrJyoWQVE?si=25pB0926pii7mxUc *

		pasirenkant sau tinkamus, saugius jėgos treniravimo būdus				
		Mokymasis atpažinti optimalius atlikimo būdus ir intensyvumą, remiantis dalyko žiniomis, argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus	1			Šiaulių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo intensyvumas. Kaip įsivertinti? https://siauliurvsb.lt/2021/02/03/fizinio-aktyvumo-intensyvumas-kaip-isivertinti/ *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Optimalus intensyvumas, atsižvelgus į tikslą	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)	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 *
		Individualaus krūvio intensyvumo ciklo plano sudarymas 6–8 sav. trukmės laikotarpiui pagal savarankiškai išsikeltą, sau aktualų treniravimosi tikslą, atsižvelgiant į individualius fizinio pajėgumo įsivertinimo duomenis ir širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą	1			Šiaulių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo intensyvumas. Kaip įsivertinti? https://siauliurvsb.lt/2021/02/03/fizinio-aktyvumo-intensyvumas-kaip-isivertinti/ *

		planuojamam fiziniam krūviui.				
		Deguoninio (aerobinio) ir bedeguoninio (anaerobinio) krūvio derinimas	1			Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika	Koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamikos stebėjimas	1		Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3)	Lietuvos sporto universitetas. Pratimai koordinacijai, pusiausvyrai ir smegenų veiklai gerinti https://youtu.be/IvOEjS_NR80?si=wtbWxgdJhkyNF7PM *
		Refleksija apie koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką	1			Pusiausvyros pratimai su kamuoliu https://youtu.be/bUePWlhqodM?si=6pa4o_fJgRyZc9de *
		Skirtingų kontekstų fizinių ypatybių progresui panaudojimas	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 *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas	Reguliarus objektyvių ir subjektyvių fizinio aktyvumo ir krūvio optimalumo įsivertinimo būdų taikymas	1		Geba reflektuoti bei įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.3)	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 *
		Optimalaus savo pajėgumui fizinio aktyvumo ir poilsio režimo modeliavimas	1			
		KMI įsivertinimas ir mitybos bei miego įpročių koregavimas	1			
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų poveikio įsivertinimas	Simpatinės ir PNS aktyvumo subalansavimas	1		Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3)	Meditacija „Kvėpavimo stebėjimas“ su dainuojančių dubenų garsais https://youtu.be/vDb_MboZ4iw?si=MjueVM1GFgKEh_OT *

		kvėpavimo ir fiziniais pratimais				
		Ilgalaikio streso prevencija atliekant intervalinius jėgos pratimus	1			Lietuvos sporto universitetas. Kvėpavimo pratimai stovint https://youtu.be/8orjc6VS6i8?si=B_rPFV3oruAtsOH6 *
		Streso prevencijos, įveikos ir atsistatymo po streso patirčių reflektavimas	1			
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Įsivertinimo įgūdžių taikymas	Nuoseklus fizinio aktyvumo ir pajėgumo įsivertinimo įgūdžių lavinimas	1		Geba pasirinkti objektyvius ir subjektyvius metodus savarankiškam krūvio intensyvumo skirtingų fizinių veiklų metu stebėjimui, refleksijai, įsivertinimui (B6.3)	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 *
		Subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatų reguliarus palyginimas	0,5			
		Subjektyvių ir objektyvių įsivertinimo duomenų dinamika	0,5			
		Optimalaus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimo modeliavimas	1			Šiaulių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Fizinio aktyvumo intensyvumas. Kaip įsivertinti? https://siauliurvsb.lt/2021/02/03/fizinio-aktyvumo-intensyvumas-kaip-isivertinti/ *
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Tobulėjimas	Refleksija apie savarankiškas fizinio aktyvumo nesėkmės, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais	1		Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3)	Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *
		Tobulėjimo alternatyvų modeliavimas, remiantis fizinio	0,5			

		ugdymo dalyko ir kitų dalykų žiniomis				
		Optimalaus tikslo siekimo būdo iš kelių alternatyvų pasirinkimas	0,5			
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Lyderystė	Mokymasis adaptyviai veikti lyderystės ir nestandartinių komandinių veiksmų reikalaujančiose situacijose	1		Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3)	
		Komunikavimo emociškai sudėtingose situacijose patirtys	1			
		Alternatyvių sprendimų ir galimybių modeliavimas	1			
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Ugdymas karjerai	Fizinio aktyvumo užduotys veikloms lauke	1		Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3)	Villages on move Baltic. Žaidimų vadovas kūrybinėms dirbtuvėms: žaidimai ir užduotys https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/d1b841db-b724-48c3-a779-58f4d770ad0c/LT%20VoMB_web.pdf *
		Dalyvavimas rengiant varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas	1			Tarptautinis olimpinis komitetas. Olimpinių vertybių ugdymo pagrindai https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf 89 psl.*
		Skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvių įtraukimas dalyvauti	1			Gražutės regioninis parkas. Metodinis leidinys „Užsiėmimai lauke vaikams, turintiems negalią“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/313 *

		rengiamose veiklose				
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas	Refleksija apie socialinių iniciatyvų įvairovę	1		Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3)	
		Netradicinio fizinio aktyvumo įvairovė	1			Villages on move Baltic. Žaidimų vadovas kūrybinėms dirbtuvėms: žaidimai ir užduotys https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/d1b841db-b724-48c3-a779-58f4d770ad0c/LT%20VoMB_web.pdf *
		Visuomenei teikiamos galimybės būti fiziškai aktyviais pagal individualų pajėgumą ir pomėgius	1			Lietuvos sporto informacijos centras. Mankštinkimės savarankiškai https://vita2012.weebly.com/uploads/1/2/0/5/12058242/mankstinkimes_savarankiskai.pdf *

Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamas mokymosi turinio pavyzdys 5 klasei

Turinys	**Tema**	**Veiklos**
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Optimalaus kūno surikiavimo pažinimas	Funkciniai lokomociniai ir nelokomociniai judesiai lavinami žaidžiant judriuosius žaidimus, įveikiant kliūčių ruožus, atliekant kūrybines užduotis. Manipuliacinių judesių lavinimui naudojami ne sportiniai įrankiai, daiktai. Mokomasi taisyklingo kūno surikiavimo pasiruošiant judesio atlikimui ir atliekant judesį
	Sportinių ir funkcinių judesių atpažinimas	Susipažįstama su įvairių sporto šakų judesiais. Mokomasi taisyklingo sportinio judesio atlikimo. Mokomasi atpažinti laisvalaikio veiklose atliekamų judesių panašumus su sportiniais judesiais
	Dėmesio sutelkimas (koncentracija)	Susipažįstama su vidinių ir išorinių trukdžių samprata. Mokomasi sutelkti dėmesį į nurodytą objektą ir išlaikyti sutelktą dėmesį prie įvairių išorinių trukdžių. Išbandomi atsparumo dėmesio trukdžiams būdai (ritualai, savimotyvacijos žodžiai, kiti)
	Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai	Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai sportiniai žaidimai. Mokomasi tradicinių ir netradicinių sportinių žaidimų judesių technikos. Susipažįstama su taisyklingu sportiniams žaidimams skirto inventoriaus naudojimu. Etnosportas. Susipažįstama su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriumi
	Išmaniųjų technologijų taikymas.	Susipažįstama su išmaniaisiais prietaisais fizinio aktyvumo motyvacijos skatinimui ir judesio taisyklingumo pažinimui. Mokomasi naudotis mokytojo parinktomis programėlėmis
	Taisyklingas kvėpavimas	Mokomasi taisyklingo kvėpavimo statinių kūno padėčių ir tolygaus ėjimo metu. Mokomasi derinti kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais. Mokomasi taisyklingai kvėpuoti keičiant ėjimo greitį
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Dinaminė-statinė pramankšta	Mokomasi atlikti pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu. Mokomasi atlikti pratimus su papildomomis priemonėmis (jėgos gumos, svareliai, svoriniai kamuoliai, pusiausvyros pagalvės ir kt.)
	Širdies-	Atliekamos širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančios

	kraujagyslių sistemos adaptacija intensyvumui	užduotys, žaidžiami žaidimai ir estafetės aerobinėse ribose. Mokomasi stebėti savijautą atliekant pratimus, estafetes ir žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu. Mokomasi stebėti širdies susitraukimų dažnio atsistatymo dinamiką po krūvio
	Fizinių ypatybių lavinimas	Žaidžiami žaidimai, įveikiami kliūčių ruožai, estafetės, atliekamos kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimui. Pamokos pabaigoje dinaminiais, statiniais ir tempimo pratimais lavinamas lankstumas
	Sveikatai palankūs įpročiai	Supažindinama su sveikatai palankiais mitybos ir miego įpročiais. Mokomasi stebėti savo mitybos ir miego įpročius
	Streso prevencija	Susipažįstama su streso samprata. Mokomasi pasirengti įtampą keliančiai situacijai atliekant kvėpavimo ir fizinius pratimus. Mokomasi dinaminių ir statinių pratimų streso poveikio mažinimui
	Išmanieji įrenginiai ir programėlės	Susipažįstama su fizinio aktyvumo savistabai skirtais išmaniaisiais prietaisais ir programėlėmis. Mokomasi stebėti savo fizinį aktyvumą, taikant subjektyvius (pastangos, nuovargis) ir objektyvius stebėjimo būdus. Mokomasi fiksuoti subjektyvius ir objektyvius savistabos duomenis „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“. Diskutuojama apie išmaniųjų technologijų galimybes savistabai ir sveikatos saugojimui
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Draugystė	Mokomasi skirtingoms sporto šakų varžyboms prieš rungtynes ir po jų būdingų ritualų. Skatinama nežodiniais būdais rodyti kito mokinio rezultatų ar pastangų pripažinimą. Nesėkmės priėmimas. Patiriant nesėkmes ar nusivylimą pasiekimais, pri(si)menamos žymių sportininkų sėkmės istorijos, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas, mokymąsi iš nesėkmių. Bendravimas ir taisyklės. Mokomasi sporto terminologijos: sąvokų, simbolių, signalų. Mokomasi tinkamai taikyti sporto šakos, rungties taisykles žaidžiant,

		rungtyniaujant bei sprendžiant sportinius ginčus. Palyginami judriųjų ir sportinių žaidimų taisyklių panašumai ir skirtumai, įvardijama taisyklės paskirtis (taisykle sprendžiama problema)
	„Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos	Fizinis ugdymas praktikuojamas lauko sąlygomis visais metų laikais. Mokomasi tinkamai pasiruošti fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis žinomose aplinkose: pasirinkti tinkamą veiklai ir oro sąlygoms aprangą bei avalynę, turėti geriamo vandens, naudoti sporto šakai pritaikytas apsaugos priemones, pavyzdžiui, šalmus, pirštines, kelių apsaugas ir pan.
	Pažintinė veikla	Plėtojamos fizinio aktyvumo kasdienėse aplinkose bei situacijose galimybės: išmokstama naujų žaidimų, praktikuojamos fizinio aktyvumo pertraukėlių mokantis akademinių dalykų, tyrinėjamas laisvalaikio fizinis aktyvumas. Skatinama būti fiziškai aktyviu visos dienos metu

Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamas mokymosi turinio pavyzdys 10 (II gimnazijos) klasei

Turinys	**Tema**	**Veiklos**
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Judesių efektyvumo įsivertinimas	Reflektuojami individualūs gebėjimai laisvalaikiu ir buityje išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, jungti manipuliacinius su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais. Atpažįstamos esminės klaidos ir numatomi individualūs judėjimo įgūdžių koregavimo būdai
	Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose	Analizuojami pasirinktų sporto šakų vaizdo įrašai, profesionalių sportininkų judesių atlikimo technika. Tobulinami individualūs sportiniai judesiai, sportinių ir funkcinių judesių derinimas pagal konteksto iššūkius. Reflektuojama sportinių judesių, įgūdžių nauda kasdieniam gyvenimui
	Vykdomosios funkcijos	Mokomasi įsivertinti vykdomosios funkcijos gebėjimus, reflektuojama pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento

	įsivertinimas	(darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo strategija
	Žaidimai: prisitaikymas prie pokyčių.	Įvairiuose kontekstuose žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai. Mokomasi savikontrolės: saugiai atlikti judesius žaidžiant nestandartinėse erdvėse, jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartines žaidimo sąlygas
	Išmaniųjų technologijų taikymas	Remiamasi kritiniu mąstymu, medijų ir fizinio raštingumo žiniomis prieš taikant rekomenduojamas ir alternatyvias technologijas, išbandant naujas išmaniųjų įrenginių galimybes susipažinimui su naujomis fizinio aktyvumo formomis, naujų judesių mokymuisi
	Kvėpavimo įpročiai ir jų reikšmė	Mokomasi identifikuoti kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu. Mokomasi atpažinti individualiai optimalų kvėpavimo ritmą ir gylį skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu. Mokomasi atpažinti, įvardyti įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančius raumenis
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Pramankšta	Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui. Jėgos treniravimas. Taisyklingai atliekami jėgos pratimai atskiroms raumenų grupėms, pasirenkant sau tinkamus, saugius jėgos treniravimo būdus. Mokomasi atpažinti optimalius atlikimo būdus ir intensyvumą. Remiamasi dalyko žiniomis, argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus
	Optimalus intensyvumas, atsižvelgus į tikslą	Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, savarankiškai įsivertinant krūvio intensyvumą ir koreguojant krūvį veiklos metu. Mokomasi sudaryti individualų krūvio intensyvumo ciklo planą 6-8 sav. trukmės laikotarpiui pagal savarankiškai išsikeltą, sau aktualų treniravimosi tikslą, atsižvelgiant į individualius fizinio pajėgumo įsivertinimo duomenis ir širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą planuojamam fiziniam krūviui. Mokomasi derinti deguoninį (aerobinį) ir bedeguonį (anaerobinį) krūvius

	Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika	Stebima ir reflektuojama koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamika. Mokomasi panaudoti skirtingus kontekstus fizinių ypatybių progresui
	Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas	Reguliariai taikomi objektyvūs ir subjektyvūs fizinio aktyvumo ir krūvio optimalumo įsivertinimo būdai. Modeliuojamas optimalus savo pajėgumui fizinio aktyvumo ir poilsio režimas. Įsivertinamas KMI ir koreguojami mitybos bei miego įpročiai
	Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų poveikio įsivertinimas	Mokomasi kvėpavimo ir fiziniais pratimais subalansuoti simpatinės ir PNS aktyvumą. Mokomasi ilgalaikio streso prevencijos atliekant intervalinius jėgos pratimus. Reflektuojamos streso prevencijos, įveikos ir atsistatymo po streso patirtys
	Įsivertinimo įgūdžių taikymas	Nuosekliai lavinami fizinio aktyvumo ir pajėgumo įsivertinimo įgūdžiai, reguliariai palyginant subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus, duomenų dinamiką. Modeliuojamas optimalus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimas
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Tobulėjimas	Savarankiškai reflektuojamos fizinio aktyvumo nesėkmės, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais, fizinio ugdymo dalyko ir kitų dalykų žiniomis, modeliuojamos tobulėjimo alternatyvos. Mokomasi pasirinkti optimalų tikslo siekimo būdą iš kelių alternatyvų
	Lyderystė	Mokomasi adaptyviai veikti lyderystės ir nestandartinių komandinių veiksmų reikalaujančiose situacijose. Reflektuojamos komunikavimo emociškai sudėtingose situacijose patirtys, modeliuojami alternatyvūs sprendimai ir galimybės
	Ugdymas karjerai	Mokomasi kurti fizinio aktyvumo užduotis mokinių veikloms lauke. Esant galimybei, dalyvaujama rengiant varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas, įtraukiančias skirtingų individualių gebėjimų ir

		pajėgumo dalyvius
	Fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas	Reflektuojamos socialinių iniciatyvų ir netradicinio fizinio aktyvumo įvairovės visuomenei teikiamos galimybės būti fiziškai aktyviais pagal individualius pajėgumą ir pomėgius

Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas: fizinio ugdymo pamokose vertinamas ne sportinis rezultatas, bet vyksmas, pokyčiai ir asmeninė pažanga, kuri vyksta skirtingai, todėl vertinant atsižvelgiama į galimybes, pastangas, gebėjimus. Fizinio ugdymo pamokose dominuoja formuojamasis vertinimas, nuolat teikiant ugdantį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pažangą ir tobulėjimo galimybes. Baigusių ugdymo programos dalį mokinių pažanga vertinama formaliu apibendrinamuoju vertinimu, apimančiu mokinio pasiekimus visose programos srityse.

Kompetencijų ugdymas

Kompetencijų ugdymas turėtų būti grindžiamas mokytojo nuosekliai apgalvota užduočių ir refleksijų sistema. Planuojant ir organizuojant ugdymo procesą siūloma nuosekliai didinti kognityvinius iššūkius, atsižvelgiant į mokinių mokymosi galimybes.

Ugdoma kompetencija	**Ugdymo aspektai**
Pažinimo kompetencija	Fizinio ugdymo procese per savistabą, judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, pagrindinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas, išmaniųjų technologijų taikymą fiziniam aktyvumui ir įsivertinimui mokiniai įgalinami pažinti save kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį. Įgydami žinių apie fizines ypatybes, subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, metabolinio sindromo ir streso prevenciją, sportinius žaidimus, olimpines vertybes, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumui gerinti
Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose formuojasi mokinio savimonė, ugdomi metabolinio sindromo ir streso prevencijai svarbūs gebėjimai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu

	sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Ugdomi mokinių gebėjimai atpažinti fiziologinius streso požymius, taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus vadovaudamiesi olimpinėmis vertybėmis
Kūrybiškumo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalaus dizaino principą, per jas mokiniai tyrinėja savo fizinius ypatumus, naudodami savistabos ir testavimo strategijas, kuria ir įgyvendina trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo planus, įsivertina ir reflektuoja fizinio aktyvumo poveikį. Žaidžia ir kuria fiziškai aktyvius žaidimus, adaptyviai situacijos iššūkiams modifikuoja jų taisykles
Pilietiškumo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose įgyjamas supratimas apie savo ir kitų fizinių ypatumų ir galimybių skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenės kūrimui reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant pažinti mokyklos, regiono, šalies sportininkus ir jų pasiekimus. Valstybingumo stiprinimo tarptautinėje bendruomenėje nuostata ugdoma dalyvaujant pilietinėse akcijose organizuojamose sveikatingumo veiklose. Skatinama atstovauti savo mokyklai, miestui, šaliai sporto rungtyse. Moraliniuose pasirinkimuose mokiniai remiasi olimpinėmis vertybėmis – pagarba sau ir kitiems, draugyste, džiaugsmu įveikiant iššūkius, savęs tobulinimu ir kilnumu
Kultūrinė kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino rajono ir apskrities sportininkus ir jų pasiekimus, šalies olimpinių, paralimpinių ir neolimpinių sporto šakų sportininkus ir jų pasiekimus. Mokiniai išbando fiziniam aktyvumui puoselėti skirtus liaudies žaidimus ir plėtoja Lietuvos etnosporto pažinimą, įgyja žinių apie kitų tautų

	nacionalinio sporto tradicijas
Komunikavimo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose komunikavimo kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami ir diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis
Skaitmeninė kompetencija	Fizinio ugdymo procese mokiniai naudoja išmaniuosius įrenginius žaisdami fizinį aktyvumą skatinančius žaidimus, taiko išmaniąsias skaitmenines technologijas judėjimo technikai tobulinti, mokosi naudoti skaitmenines technologijas fiziniams rodikliams stebėti ir fiziniam pajėgumui į(si)vertinti. Naudodami išmaniąsias technologijas savistabos duomenims kaupti ir apdoroti modeliuoja individualiai optimalias fizinio ugdymosi strategijas

7. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti

Skaitmeninės technologijos XXI a. tapo neatsiejama žmogaus gyvenimo dalimi – jos pasitelkiamos sprendžiant mokslines problemas, valstybinius saugumo klausimus, kuriant meną, verslo ir finansų valdyme, kasdieniniame gyvenime. Skaitmeninės technologijos vis dažniau naudojamos ir ugdymo procese. Tai ne tik praturtina ugdymo procesą šiuolaikiška, vaizdžia medžiaga, bet ir skatina mokinių susidomėjimą, įtraukia į aktyvų mokymąsi. Taikant skaitmenines technologijas ugdymo procese siekiama ne tik veiksmingiau, orientuojantis į mokinį, įgyvendinti dalyko ugdymo tikslus ir uždavinius, atliepti visuomenės bei nuolatinio mokymosi poreikius, bet kartu plėtoti ir mokinių skaitmeninę kompetenciją, ypač svarbią gyvenant šiuolaikinėje visuomenėje.

Mokytojui planuojant ugdymo turinį svarbu tinkamai atsirinkti skaitmenines mokymosi priemones bei jas lanksčiai, tikslingai ir sistemingai taikyti ugdymo procese. Reikėtų nepamiršti, kad bet kokios mokymosi priemonės, taip pat ir skaitmeninės, pirmiausiai turėtų būti pritaikytos nusimatytiems mokymosi tikslams pasiekti, tapti integralia planuojamo ir įgyvendinamo proceso dalimi bei skatinti savireguliuojančio (savikrypčio) mokymosi principais grindžiamą mokymąsi.

Mokinių gebėjimams ugdytis svarbus mokymosi šaltinių šiuolaikiškumas, įvairovė, prieinamumas, atitiktis šioms priemonėms keliamiems reikalavimams. Prioritetas turėtų būti

teikiamas skaitmeninėms mokymosi priemonėms, kurioms būdingas „multimodalumas“ (informacija pateikiama įvairiomis verbalinėmis ir vizualinėmis formomis) ir „adaptyvumas“ (mokymosi turinys pritaikomas prie besimokančiojo mokymosi galimybių ir pasiekimų). Tai sudaro galimybes mokytojui kartu su mokiniais kurti lankstų, besimokančiųjų poreikius ir mokymosi galimybes atitinkantį mokymosi „kelią“ ir siekti Bendrosiose programose apibrėžtų mokinių pasiekimų.

Skaitmeninės priemonės gali tapti veiksmingu įrankiu vertinant mokinių pasiekimus ir pažangą. Sistemingai stebima, fiksuojama, kaupiama vertinga vertinimo informaciją talpinama e. aplankuose (e.portfolio) ar pan. Ugdymo procese didelis dėmesys turėtų būti kreipiamas ugdomajam (formuojamajam) vertinimui.

Organizuojant mokymąsi mišriu arba nuotoliniu būdu mokiniai turėtų būti supažindinami su patarimais ir mokomi, kaip atsižvelgiant į mokymosi poreikius, numatytus (nusimatytus) mokymosi tikslus, galėtų pasirinkti skaitmeninius išteklius, jais naudotis atliekant užduotis, įgyvendinant suplanuotas veiklas. Šio pobūdžio veikloms galima numatyti atskiras nuotolines „pamokas“ arba jas integruoti į užduotis, kurios atliekamos mokantis sinchroniniu arba asinchroniniu būdu.

Rekomenduojama mokymui aktyviai naudoti skaitmenines mokymo priemones ir mokinių išmaniųjų įrenginių galimybes: žaidimus ir fizinį aktyvumą skatinančias mobiliąsias programėles, orientacijos vietovėje ar fizinio aktyvumo priminimo funkcijas, garsinius signalus judesio ritmo kontrolei, foto ir vaizdo bei kitas išmaniųjų įrenginių galimybes judesio kokybės savistabai, analizei, ugdymuisi ar įsivertinimui, fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai, duomenų kaupimui ir refleksijoms. Pateikiamas sąrašas yra nedidelis skaitmeninių išteklių įvairovės pavyzdys.

Nr.	**Pavadinimas**	**Trumpa anotacija**	**Nuoroda**
1.	Skaitmeninių mokymo priemonių sąrašai	Rekomenduojamų skaitmeninių mokymosi priemonių, tinkančių ir nuotoliniam mokymui organizuoti sąrašas. Skaitmeninės mokymo priemonės suskirstytos pagal ugdymo sritis, dalykus, klases ir mokymo priemonių tipą	https://www.emokykla.lt/nuotolinis/skaitmenines-mokymo-priemones

2.	Judrieji žaidimai: JoyMVPA	Vidutinio arba aukšto intensyvumo judriųjų žaidimų pavyzdžiai, nurodomas žaidimu pasiekiamas fizinio intensyvumo lygis	https://www.youtube.com/c/JoyMVPA
3.	Užsiėmimai lauke vaikams, turintiems negalią	Aktyvios veiklos lauke, įvairūs žaidimai	https://www.negalia.lt/wp-content/uploads/2014/12/manual-kids-lith.pdf
4.	Fizinis ugdymas kartu su Joe	Vaizdo pamokos fizinėms veikloms	https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLoPd4VxBvQafyve889qVcPxYEjdSTl
5.	Žaidimo galia	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	https://youtu.be/o07CR3u0UD8
6.	Judėjimo įgūdžiai	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	https://youtu.be/zzWB5bFAxAU
7.	Sportinis šokis	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	https://youtu.be/Ro2wuw_nnUk
8.	Rekomendacijos nuotoliniam fiziniam ugdymui	Rekomendacijos mokytojams organizuoti nuotolines fizinio ugdymo pamokas. Rekomendacijose pateikiamos nuorodos į atviros prieigos fizinio aktyvumo užsiėmimus	https://olimpinekarta.lt/uploads/manager/file/REKOMENDACIJOS.pdf
9.	Lietuvių sportiniai žaidimai	Pateikiami įvairūs Lietuvių liaudies sportiniai žaidimai	http://www.lnkc.lt/eknygos/Lietuviu_sportiniai_zaidimai_Kudirka_J.pdf
10.	Lietuvių tradiciniai žaidimai	Pateikiami Lietuvių liaudies tradiciniai žaidimai: istorija, aprašymas, vaizdo įrašai.	http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/ZAIDIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf
11.	Įvairių technologijų ir inovacijų taikymas fiziniame ugdyme	Pateikiamos fiziniam ugdymui tinkamos informacinės technologijos. Detalizuojama šių technologijų sukuriama pridėtinė vertė	https://drive.google.com/file/d/1t5nFO6zkRtQ0iV9O4Pzz4VbAFu7vVFKn/view?usp=sharing

12.	Olimpinių vertybių ugdymo programa (OVUP)	Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) sukurta Olimpinių vertybių ugdymo programa mokiniams nuo ikimokyklinių įstaigų iki gimnazijos klasių. Olimpinių vertybių ugdymo programos leidiniuose pateikiamos metodinės rekomendacijos, olimpinių vertybių ugdymo per fizinio ugdymo pamokas ir integracijos su kitais dalykais metu. Nemokami leidiniai parsisiuntimui, nemokami mokymai mokytojams	https://olimpinekarta.lt/ovup/
13.	Olimpinių vertybių ugdymo veiklos aprašai	Užduotys, įtvirtinančios olimpinių vertybių ugdymą	https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Values-Education-Programme/Toolkit/Activity-Sheets/Lithuanian.pdf
14.	Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, fizinis ugdymas. Metodinės rekomendacijos	Metodinės rekomendacijos skirtos specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių mokinių fizinio ugdymo proceso organizavimui	https://anyflip.com/gutzr/njqy/
15.	Vikrumo kopėtėlės fizinio ugdymo pamokoje	Mokomoji metodinė knyga apie vikrumo kopėtėlių panaudojimo fizinio ugdymo pamokoje galimybes	https://drive.google.com/file/d/1sP1rhJTjukzV3HVg-9lqTiYsmGfVFLWA/view?usp=share_link

16.	Treniruotė su kimštiniu kamuoliu	Vaizdo pamoka apie kimštinio kamuolio panaudojimo fizinėje veikloje galimybes	https://www.youtube.com/watch?v=MkcMOLP8PWM
17.	Pratimai su funkciniais diržais pradedantiesiems	Baziniai pratimai su funkciniais diržais pradedantiesiems	https://blog.myfitnesspal.com/the-best-trx-exercises-for-beginners/
18.	Pratimai su funkciniais diržais pažengusiems	Įvairaus intensyvumo pratimai su funkciniais diržais pažengusiems	https://www.youtube.com/watch?v=hbui-jRXzeA&ab_channel=HealthyTransformation
19.	Orientavimosi sportas	Mokomoji knyga apie orientavimosi sportą	https://orienteering.lt/wp-content/uploads/BOOK_Cool_age_6-15_lithuanian_print.pdf

PRIEDAS Nr. 1

FIZINIO KRŪVIO INTENSYVUMO ĮSIVERTINIMO BŪDAI

SUBJEKTYVAUS ĮSIVERTINIMO SKALĖ

Plakatų su rekomenduojamo fizinio aktyvumopavyzdžiais gausu visuomenės sveikatos biurų tinklalapiuose



ĮSIVERTINIMAS PAGAL ŠIRDIES RITMO (PULSO) MATAVIMO DUOMENIS

Širdies susitraukimų dažnis per minutę (ŠSD) parodo žmogaus širdies ir kraujagyslių beikvėpavimo sistemų reakciją į fizinį krūvį. Maksimalus pulso dažnis dažniausiai yra nustatomas pagal formulę:

$ŠSD_{max}$ = 220 – … (amžius metais) = … (k./min.)

KRŪVIO INTENSYVUMAS

Krūvio intensyvumas dažniausiai vertinamas skaičiuojant procentais nuo $ŠSD_{max}$

50% – 60%	Apšilimas arba atstatomoji treniruotė
60% – 70%	Lengvas aerobinio darbingumo palaikymas
70% – 80%	Aerobinės ištvermės lavinimas
80% – 90%	Anaerobinės ištvermės, anaerobinio darbingumo lavinimas
90% – 100%	Maksimalus intensyvumas zona

$ŠSD_{max}$ gali skirtis nuo pateikiamo formulėje dėl širdies-kraujagyslių sistemos, treniruotumo ir individualių veiksnių. Mokiniai turėtų išmokti stebėti savo ŠSD pokyčius fizinio krūvio ir atsistatymo dinamiką.

ŠIRDIES RITMO (PULSO) DAŽNIS RAMYBĖS BŪSENOJE

Svarbus žmogaus sveikatos rodiklis yra ramybės pulso dažnis (RPD), kurį taip pat reikėtų žinotiir stebėti. RPD nustatomas matuojant pulsą rytais, tik prabudus ir gulint lovoje, penkias dienas paeiliui.RPD nustatymo formulėje įrašomi penkių dienų matavimo duomenys ir apskaičiuojamas vidurkis:

RPD = (… + … + …+ …+ …) : 5 = … (k./min.)

Esant kvėpavimo ramybės būsenoje ar RPD nukrypimams nuo normos reikia konsultuotis su medikais.

8. Literatūros ir šaltinių sąrašas

1. Dineika, K. (2000). Žaidimai. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centas.
2. Grigonis, M. (1988). 200 žaidimų. Kambaryje ir tyrame lauke. Vilnius, Mintis.
3. Kudirka, J. (1993). Lietuvių sportiniai žaidimai. Vilnius, Lietuvos liaudies kultūros centras.
4. Metodinis leidinys https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/19502
5. Povilaitis, R., Visagurskienė, K., Kaveckas A. (2017). Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas (mokomoji priemonė).
6. Steponaitis, V. (2019). Lietuvių liaudies žaidimai ir pramogos. Vilnius, Raidynėlis.
7. Vaikai, vaikai vanagai: Švenčionių krašto vaikų ir piemenų folkloras pagal Antano Bielinio irkitų surinktą medžiagą / parengė E. Venskauskaitė ir J. Šemetaitė (1997), Vilnius: Lietuvos liaudies kultūros centras.
8. https://savadas.lnkc.lt/lt/vertybes/vertybiu-sarasas/lietuviskos-ristynes/
9. https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/101697/1/T.%20%C4%8Ciupkevi%C4%8Dius.pdf
10. http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/ZAIDIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf
11. https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu_liaudies_zaidimai.pdf
12. https://www.etnosportas.lt/
13. https://drive.google.com/file/d/1t5nFO6zkRtQ0iV9O4Pzz4VbAFu7vVFKn/view?usp=sharing
14. https://anyflip.com/gutzr/njqy/
15. www.paralympic.org.
16. www.paralympics.lt
17. www.parateam.lt
18. https://olimpinekarta.lt/ovup/

9. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai

Vertinant mokinių fizinius gebėjimus svarbu atsižvelgti į kiekvieno mokinio individualias fizines ypatybes, brendimo raidą ir kitą kontekstą, teikiant prioritetą ne absoliutiems fizinio pajėgumo rodikliams, o jų kaitai per ataskaitinį laikotarpį. Vertinant judėjimo veiksmų techniką mokinio daromos klaidos diferencijuojamos į esmines ir neesmines (pastarosios nevertinamos).

Vertinant olimpizmo vertybių suvokimą ir praktiką remiamasi mokinio elgesio stebėjimu pamokose, mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“ sukauptais pasiekimų įrodymais ir refleksijomis, atsižvelgiama į mokinio elgesio kituose kontekstuose faktus, iliustruojančius sporto

(olimpizmo) ir sveikatos vertybių raišką.

Mokinių pasiekimų lygių požymiai pateikiami klasių koncentrams ir aprašyti išskiriant keturis pasiekimų lygius: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3), aukštesnysis (4).

Nepasiekiantis slenkstinio pasiekimų lygio mokinys turi būti nukreipiamas dėl specialiųjų poreikių įvertinimo ir švietimo pagalbos teikimo.

Užduočių pavyzdžiai

Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)

5 klasės mokiniams skiriama užduotis: parengti pramankštos pratimų planą. Pamokoje mokiniai suskirstomi į kelias grupes. Prašoma kiekvieno grupės nario pademonstruoti pramankštą ir kartu su kitais grupės nariais ją atlikti. Vertinamas pramankštos plano parengimas ir gebėjimas pademonstruoti savo parengtą pramankštą.

Pasiekimų lygių požymiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba atlikti pramankštos pratimus pagal rodomą pavyzdį (B1.1)	Žino pramankštos pratimų visoms kūno dalims su savo svoriu ir geba juos atlikti (B1.2)	Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį (B1.3)	Geba pasirinkti savo kūnui ir konkrečiai veiklai tinkamus pramankštos būdus ir savarankiškai atlieka pramankštą (B1.4)

Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)

10 (II gimnazijos) klasės mokiniams skiriama užduotis: kalendorinį mėnesį pildyti fizinio aktyvumo dienoraštį bei parengti dienoraščio prezentaciją, kurioje būtų pateikiama fizinio aktyvumo ataskaita su asmeninėmis rekomendacijomis. Vertinamas ataskaitoje pateikiamas fizinio aktyvumo detalizavimas bei asmeninės rekomendacijos.

Pasiekimų lygių požymiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba reflektuoti savo fizinio aktyvumo duomenis (C3.1)	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo duomenis ir reflektuoti	Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir	Geba remtis įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis kuriant sau

	tobulinimosi galimybes (C3.2)	mokymosi žiniomis (C3.3)	optimalaus fizinio aktyvumo strategijas (C3.4)