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

FIZINIO PRADINIO 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
1–4 klasės 4
2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas 6
1–4 klasės 7
3. Tarpdalykinių temų integravimas. Dalykų dermė 8
1–4 klasės 9
4. Kalbinių gebėjimų ugdymas per dalyko pamokas 9
1–4 klasės 10
5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų iki 30 procentų pamokų turiniui 12
1–4 klasės 12
6. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai 13
7. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti 35
8. Literatūros ir šaltinių sąrašas 40
9. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai 40

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 fiziniamaktyvumui 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“.

Pradiniame ugdyme dirbantiems mokytojams rekomenduojama atkreipti ypatingą dėmesį mokinių emocijas, sudaryti sąlygas mokiniams patirti fizinio aktyvumo džiaugsmą per fizinio aktyvumo įvairovės pažinimą.

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.

Pradinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

- susiformuoja įgūdžius ir geba taisyklingai atlikti pagrindinius motorinius judesius,

taisyklingai kvėpuoti, lavina vykdomosios funkcijos komponentus, išmoksta patrauklių judriųjų žaidimų, bazinių pramankštos ir mankštos pratimų, susipažįsta su išmaniųjų technologijų taikymu fiziniam aktyvumui plėtoti;

• suformuoja ir praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius fizinio ugdymosi įsivertinimo būdus, įgyja sveikam gyvenimui reikšmingus įgūdžius ir esminį sporto (olimpinių) ir sveikatos vertybių supratimą;

• plėtoja pozityvias motorines patirtis, įgalinančias judėjimo džiaugsmą per judesių įvairovę ir fizinį aktyvumą darnoje su aplinka, motyvuojančias būti fiziškai aktyviam įvairiuose kontekstuose ir aplinkose (Pastaba. Čia ir toliau įvairūs kontekstai apibrėžiami kaip bet koks fizinis aktyvumas neformalioje veikloje, mokykloje, žaidimai su draugais, po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje, o įvairios aplinkos suprantamos kaip urbanistinės ir gamtinės „žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos);

• įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, pagrindinius motorinius judesius ir kvėpavimą, vykdomosios funkcijos taikymo motorikoje komponentus, įgyja supratimą apie mitybos, miego ir grūdinimosi svarbą, judriųjų žaidimų taisyklių ir išmaniųjų technologijų taikymo principus, ugdosi nuostatas vadovautis olimpinėmis vertybėmis ir praktikuoti sveikatai palankų fizinį aktyvumą.

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 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.

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, o pereinant į jauno suaugusiojo žmogaus amžiaus tarpsnį sunkumai gali kilti ir dėl netaisyklingai užfiksuotų judesio įpročių ar gyvenimo būdo ypatumų. Sensomotorinės sistemos stiprinimui ir lavinimui rekomenduojama taikyti proprioreceptinę neuroraumeninę fasilitaciją (toliau PNF), t. y. raumenų susitraukimui ir atpalaidavimui skirtus judesius, aktyvinant proprioreceptorių veiklą. Inicijuojami žaidimai manipuliuojant skirtingo svorio kamuoliais, bėgimas skirtingomis dangomis ir kiti pratimai ar užduotys, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš proprioreceptorių gaunamą informaciją, o ne vien tik atkartojant demonstruojamus mokytojo 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 reikalingi mokiniams su nepakankamai išlavintais judėjimo įgūdžiais.

1–4 klasės

1–4 klasių mokinių fizinio ugdymo sėkmei yra būtinas džiaugsmo ir draugystės pamokose pojūtis, todėl pamokos planuojamos taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizines ypatybes patirdami judėjimo džiaugsmą. Pamokose skatinamas draugiškas bendradarbiavimas siekiant individualios ūgties, o ne konkuravimas. Mokytojui svarbu laiku pastebėti, kaip mokinys suvokia ir priima sunkumus, ir motyvuoti mokinį pastangoms siekti individualiai optimalios, palankios sveikatai judesių kokybės. Būtina skirti tikslingą dėmesį fiziškai pasyvių mokinių pasitikėjimo ir savivertės ugdymui: galima motyvuoti palaikančiais žodžiais, panaudoti technologines galimybes judesio estetikos vizualizacijai ar kitaip. Mokiniai

turi įgyti sportinės aprangos, avalynės ir kitų priemonių pasirinkimo sveikatos saugojimui pagrindus.

1 klasėje mokytojams rekomenduojama planuoti ne fizinį ugdymą, o susipažinimą su mokinių turimais ir trūkstamais judėjimo gebėjimais. Judesių taisyklingumas ugdomas vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis, t. y. nuolat keičiant priemones, aplinkas, kitus kontekstus. Mokoma(si) taisyklingai atlikti įprastus funkcinius judesius, pavyzdžiui, eiti, bėgti, sėstis, stovėti, užsidėti ir nusiimti kuprinę, traukti, kelti, nešti lengvus daiktus ir pan. Atkreipiamas dėmesys, kad atliekant užduotis abi kūno pusės dirbtų tolygiai, kad nebūtų stiprinama tik dominuojanti kūno pusė. Rekomenduojama taikyti „Gyvūnų gimnastiką“, gamtinių objektų (augalų, vėjo, vandens) imitavimą.Vaikams, turintiems sensomotorinių problemų, gali pasireikšti tokie simptomai kaip prastas kūno suvokimas, eisenos, judesių, rankų ir akių koordinacijos sunkumai, lytėjimo išgyvenimų vengimas arba, jam priešingas, savo sensorinius pojūčius stimuliuojantis elgesys: plakimas rankomis, rankų trynimas, drabužių ar odos kramtymas, siūbavimas ir kitoks neįprastai nerimastingas ar emocingas elgesys. Fizinio ugdymo pamokų praturtinimas užduotimis, įtraukiančiomis ir sensorinę, ir motorinę sistemas kartu, gali pagerinti ne tik turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, o ir normotipinių mokiniųakademinius rezultatus. Fizinių ypatybių ugdymas planuojamas atsižvelgiant į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas: aplinkos, metų ar dienos, kitas. Mokinių kaulų-raumenų sistema stiprinama praktikuojant pramankštos prieš fizinį krūvį ir atvėsimo po fizinio krūvio ritualus: rekomenduojami „pasisveikinimo su sąnariais“ ritualai, vaizduotę įtraukiančios vaidybinės užduotys,išmaniųjų technologijų integracija. Širdies-kraujagyslių sistema stiprinama pamokose žaidžiant į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus: rekomenduojama integruoti mokiniams žinomus žaidimus ir pamokyti naujų žaidimų, pradedant nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, palaipsniui įjungiant vis daugiau elementų, pridedant naudojamo inventoriaus, pasunkinant taisykles ar keičiant aplinkas.

2 klasėje toliau ugdomas judesių taisyklingumas, sudarant sąlygas mokiniams tyrinėti savo judesius eksperimentuojant, nekartojant judesio tomis pačiomis sąlygomis. Atkreipiamas dėmesys į optimalią laikyseną, kaklo padėtį, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai. Proprioreceptcijos lavinimui fizinio ugdymo pamokose varijuojama judėjimo aplinkomis, kūno padėties erdvėje pokyčiais (pavyzdžiui, tas pats pratimas atliekamas stovint, pasilenkus ir gulint) ar yra ribojamas informacijos kiekis centrinei nervų sistemai iš regos (pavyzdžiui, atliekant užduotį užrištomis akimis). Vykdomoji funkcija ir fizinės ypatybės lavinamos žaidžiant judriuosius žaidimus ar įveikiant tikslingaisukurtą „kliūčių ruožą“, panaudojus įvairų inventorių ir skirtingas edukacines aplinkas. Sveikatingumo žinios perteikiamos mokiniams atliekant judesius su integruotomis loginėmis užduotimis, pavyzdžiui, žinios apie palankius-nepalankius sveikatai

mitybos įpročius ir maisto produktus integruojamos su judesiais, kai pritarimas ar nepritarimas teiginiui apie maisto produktus, mitybos, grūdinimosi įpročius ir pan. išreiškiamas pagaunant kamuolį-atmušant kamuolį (taip-ne), pašokant-pritūpiant-pasipurtant (taip-ne-nežinau) ir pan. Aktyviais sėkmės ir pastangų pripažinimo ritualais (plojimai, kiti sutartiniai palaikymo gestai ar skanduotės) ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

3–4 klasėse akcentuojamas kūno surikiavimas: optimali ir stabili stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai ir nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų: ugdomas gebėjimas atpažinti disociacijas atliekant judesį (nenuleisti galvos žvelgiant žemyn, nekelti pečių keliant rankas aukštyn ir pan.). Proprioreceptijos lavinimui fizinio ugdymo pamokose taikomi būdai, kai varijuojama judėjimo aplinkomis, kūnopadėties erdvėje pokyčiais ar yra ribojama informacija centrinei nervų sistemai iš regos. Interoceptijos lavinimas įgyvendinamas ugdant mokinių savistabos įgūdžius ir praktikuojant subjektyvaus įsivertinimo ir objektyvių duomenų palyginimą. Mokinių kaulų-raumenų sistema stiprinama praktikuojant pramankštos prieš fizinį krūvį ir atvėsimo po fizinio krūvio ritualus. Širdies-kraujagyslių sistema stiprinama pamokose žaidžiant į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutiniointensyvumo judriuosius žaidimus. Streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiams plėtotirekomenduojami mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai (joga, Jackob'o metodas), kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis („body scanning“) technikos. Ūgio pokyčių ir fizinio pajėgumo testų rezultatus, fizinio krūvio įsivertinimą pagal Omni skales ir pulsometro rodmenis, mankštos pratimų kompleksus, žaidimų aprašymus ir įvertinimus bei kitus savistabos ir įsivertinimo duomenis mokiniai kaupia „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“, tam, kad įgytų tvarius savistabos ir refleksijos įgūdžių pradmenis. Svarbu, kad duomenų kaupimas būtų prasmingas mokiniams ir atitiktų mokinio fizinio ugdymo(si) ugdymo tikslus: rekomenduojama tyrinėti tik vieną objektą vienu metu, o jo stebėjimą ir tyrinėjimą baigti mokinių suformuluotomis išvadomis.

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).

1–4 klasės

Pradinio ugdymo pasiekimai vertinami idiografiniu vertinimu. Rekomenduojama mokinio pasiekimų vertinimo struktūra pradiniame ugdyme:

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

Savarankiškumas pasiruošiant pamokai yra bene svarbiausias pradinėje klasėje mokinių įgyjamasįgūdis, apimantis domėjimąsi būsimos pamokos turiniu ir sąlygomis, gebėjimą pasirinkti tinkamą aprangą, iš anksto pasirūpinti vandeniu ar kitais savo poreikiais fizinio aktyvumo veiklose, patiems tinkamai spręsti kylančias problemas. Mokinio kompetencijų aplanko turinys turi sietis su ugdymo tikslais ar rezonansiniais pamokos įvykiais. Pildydami kompetencijų aplanką mokiniai mokosi tikslumo reiškiant mintį ir tinkamos komunikavimo sporto ir sveikatos temomis terminologijos, įgyja savistabos duomenų fiksavimo bei kaupimo ir refleksijos pradmenis. Kompetencijų aplanko pildymas leidžia stebėti mokinio fizinio raštingumo ir kompetencijų ugdymosi progresą. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, parodančių, kaip mokinys jaučiasi pamokoje. Mažas aktyvumas gali reikšti mokinio įsitraukimo į fizinį ugdymąsi problemas, poreikį jas spręsti. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra vertinami už aktyvumą (raišką) įvairiuose kontekstuose. Mokiniams, kurie negali lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, gali būti skiriami tikslingi namų, savarankiški ar projektiniai darbai.

Pradinio ugdymo pasiekimų vertinimas nėra konvertuojamas į pažymius. Rekomenduojama pasiekimų vertinimo struktūra ir pasiekimų kriterijai yra gairės mokytojui: pagalba tikslingam fiziniougdymo planavimui ar komunikavimui su mokinio tėvais (globėjais).

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 rekomenduojamaį 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.

1–4 klasės

Žmogaus sauga. Ekstremalios situacijos. Fizinio ugdymo dalykas sudaro išskirtinai palankias sąlygas elgesio ekstremaliose situacijose įgūdžių suformavimui, lavinant neįprastus judėjimo įgūdžiusir mokant evakuacijos veiksmų sekos ekstremalių situacijų (šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.) mokykloje atvejais.

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**
1–4 klasės	refleksiją atlieka atsakydamas (-a) į klausimus taisyklingai vartoja pagrindines sąvokas

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.

1–4 klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 1–4 klasėse rekomenduojama:

• sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką, pavyzdžiui, sukuriant pastovius pamokos aptarimo ritualus ir taikant individualius mokinių išklausymo ar kitus komunikavimo būdus (gestais ar kitais simboliais, raštu ar skaitmeninėmis priemonėmis, kitais būdais);

• numatyti pakankamai laiko išklausyti mokinius ir neskubinti mokinių greičiau reikšti mintis, net jeigu mintis kartojasi;

• visiems išsakantiems savo mintis mokiniams teikti reguliarų (tik esant būtinumui – momentinį)ugdantį grįžtamąjį ryšį (žr. metodiniame leidinyje), skatinantį mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;

• plėtoti žodyną rekomenduojama ne tik paaiškinant, o ir užrašant ar kitaip vizualizuojant žodinęinformaciją – aktualius pavadinimus, taisykles, gestų ir signalų paaiškinimus.

Sąvokų paaiškinimas ir nuorodos pradinio ugdymo mokytojams:

• funkciniai judesiai – tai kasdienėse veiklose ir buityje atliekami judesiai, pavyzdžiui, ėjimas. Sportiniai judesiai – tai tik sportinėms veikloms būdingi judesiai, pavyzdžiui, sportinis ėjimasir šiaurietiškas ėjimas yra sportiniai judesiai. Daugiau apie judesių įvairovę ir mokymą A. Skurvydo skaidrėse: http://sportininkumokymai.lt/wp-content/uploads/2020/04/Technika-neurobilogija-short-1.pdf;

• lokomociniai judesiai (lot. locus – vieta + motio – judėjimas) – visuma žmogaus judesių, kuriais jis keičia savo vietą erdvėje. Pagrindiniai lokomociniai judesiai yra ėjimas ir bėgimas. Daugiau informacijos apie lokomocinius judesius ir gyvūnų gimnastiką rasite dr. A. Norkaus skaidrėse: http://sportininkumokymai.lt/wp-content/uploads/2020/04/skaidr%C4%97s.pdf;

• nelokomociniai judesiai yra atliekami nekeičiant vietos erdvėje. Nelokomocinių judesių pavyzdžiai: lenkimasis, pritūpimas, atsistojimas, pašokimas, pasisukimas, lietimas,atsistūmimas, išsitempimas, lingavimas ir pan.;

• manipuliaciniai judesiai – tai dažniausiai rankomis ir kojomis atliekami judesiai su sportiniu ar buitiniu įrankiu, pavyzdžiui, populiarūs manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra kamuolio mėtymas, smūgiavimas, spyrimas, gaudymas, atmušimas, varymas, ridenimas ir kiti. Manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra atliekami kartu su lokomociniais ar nelokomociniais judesiais;

• vykdomoji funkcija – tai grupė aukštesniojo lygmens pažintinių gebėjimų, kurie kontroliuoja ir reguliuoja kitus gebėjimus bei elgesį, įgalindami prasmingą, į tikslą nukreiptą veiklą. Daugiau apie vykdomąją funkciją žr. metodiniame leidinyje;

• olimpinės vertybės – pagarba, draugystė, tobulėjimas. Daugiau apie vertybinį ugdymą: https://olimpinekarta.lt/ovup/;

• susirikiavimas (angl. – alignment) yra procesas, kai dubuo, pečių-šonkaulių lankas ir kaukolė yra surikiuojami vieni kitų atžvilgiu, sudarant išankstines prielaidas optimaliam apkrovos paskirstymui išilgai stuburo judesio metu. Išlaikyti optimalią laikyseną reiškia susirikiavimą prieš atliekant judesį ir atliekant pratimą. Daugiau apie susirikiavimą pateikiama metodiniame leidinyje https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/19502;

• aukšto ar vidutinio fizinio intensyvumo judrieji žaidimai: https://www.youtube.com/c/JoyMVPA;

• rekomenduojama aptarti fizinio ugdymo (sportinės) aprangos ir avalynės temą su mokinių tėvais: supažindinti tėvus su esminiais reikalavimais fizinio ugdymo lauke ir patalpose aprangai https://www.youtube.com/watch?v=D-FnXkdNP1Q, tinkamos vaiko pėdoms ir numatomoms veikloms avalynės svarba https://www.youtube.com/watch?v=zhlcRaCIA2s.

Rekomenduojamų sąvokų ir temų 1–4 kl. mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

• greitumas – tai gebėjimas atlikti judesius per trumpiausią laiką;

• koordinacija – gebėjimas derinti raumenų veiklą taip, kad judesiai būtų tikslūs ir harmoningi;

• jėga – gebėjimas raumenimis įveikti pasipriešinimą (pvz., keliant, stumiant);

• vikrumas – gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti judesius įvairiomis sąlygomis;

• pusiausvyra – gebėjimas išlaikyti reikiamą kūno padėtį įvairiose situacijose: einant, bėgant, stovint, lipant ir kt.;

• lankstumas – sąnario ar sąnarių grupės gebėjimas atlikti didelės amplitudės judesius;

• pramankšta arba „pasisveikinimas su kiekvienu sąnariu“ – visus sąnarius ir raumenis laipsniškai aktyvuojantys pratimai. Pramankštos pratimai fizinio ugdymo pamokos pradžioje ar prieš kitas fiziškai aktyvias veiklas turi tapti kiekvieno mokinio įpročiu;

• tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai, sportiniai žaidimai, etnosporto žaidimai. Mokiniai mokomi diferencijuoti žaidimus, taisyklingai vartoti skirtingų žaidimų terminologiją;

• sportinė apranga ir avalynė, kitos priemonės sveikatos saugojimui. Rekomenduojama tyrinėti sportui skirtos tekstilės ir skirtingoms sportinėms veikloms pritaikytos avalynės ypatumus, įvairiose sporto ar netradicinio fizinio aktyvumo veiklose naudojamų saugos priemonių pavyzdžius: palyginti medvilninių, sportinio trikotažo ir fliso audinių aprangos savybes; laisvalaikio, bėgimo, slidinėjimo ir kitų sporto šakų avalynės panašumus ir skirtumus; dviratininkų ir kitų sporto šakų šalmus bei apsaugas. Mokiniai mokomi diferencijuoti vasaros ir žiemos, patalpų ir lauko sportinę aprangą bei avalynę, vartoti taisyklingą terminologiją įvardinant dėvimą aprangą ir avalynę, naudojamas apsaugos priemones.

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	**1–4**
Iš viso pamokų	105
Privalomas turinys (ne mažiau 70 proc.)	74

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

1–4 klasės

Privalomo turinio mokymuisi 1–4 klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis:

Klasės		**1–2**	**3–4**
Tradicinis fizinis aktyvumas ir bendroji gimnastika	Bendroji gimnastika	10	10
	Judesių ir judėjimo technika	10	10
	Judrieji žaidimai, estafetės	15	15
	Fizinis aktyvumas ne mokyklos aplinkoje	4	4
Netradicinės	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis	15	15

sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Etnosportas	4	4
	Vaikiška joga, Thai chi, Qigong ar kiti *body-mind* pratimai	12	12
	Kovos menų (karatė, dziudo, imtynių ar kt.) nekontaktinių judesių technikos	2	2
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.	2	2

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

	Klasės	**1–2**	**3–4**
Kitos fizinio aktyvumo formos	Plaukimas	*	*
	Važiavimas dviračiu, riedučiais ar pan.		*
	Aerobika	*	*
	Lėkščiasvydis		*
	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 nuougdymo 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 1 KLASEI PAVYZDYS

Bendra informacija:
Mokslo metai _____
Pamokų skaičius per savaitę 3
Pamokų skaičius per mokslo metus 105 (privalomam turiniui perteikti rekomenduojama ne mažiau 74)

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	Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai	Taisyklingo ėjimo, bėgimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo ir kitų lokomocinių judesių atlikimo mokymasis	1		Geba atlikti lokomocinius judesius keisdamas judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydamas optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį; geba atlikti nelokomocinius judesius kontroliuodamas mentės-pečių juostos padėtį, keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslumo ir didina amplitudę (A1.3)	KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Sportuojame namie https://youtu.be/WIeqebNUCrA?si=cP-OpkmEZfO-4sJP *
		Lokomociniai judesiai keičiant judėjimo kryptį, intensyvumą, judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose, keičiant kitas judėjimo sąlygas	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Vikrumas ir koordinacija https://youtu.be/r4-0spTELFs?si=Ft9AMoZLMvMuDTxi *
		Judesių taisyklingumo ugdymas sudarant sąlygas tyrinėti judesius per pokyčius, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis	1			Klizas Š., Klizienė I. ir kiti. Kūno kultūra. Fizinio ugdymo vadovėlis 1 klasei. Vilnius: Šviesa, 2016
		Mokymasis taisyklingai atlikti bazinius	1			

		nelokomocinius judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą				
		Mokymasis taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą	1			
		Judesio patirties plėtojimas manipuliuojant įvairaus svorio (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formos, paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Vikrumas ir koordinacija https://youtu.be/r4-0spTELFs?si=Ft9AMoZLMvMuDTxi *

Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	–	–	–	–	– (A2.3)	–
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Vykdomoji funkcija	Bazinių vykdomosios funkcijos įgūdžių ugdymas per sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę	1		Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į vidinius arba išorinius objektus ir išlaikyti dėmesio koncentraciją esant išorės trukdžiams (A3.3)	Labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“. Fizinė ir akių bei regėjimo mankšta pradinio ugdymo mokiniams https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/211?r=1 *
		Pratimai, skirti išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę	1			Marozas E. Vikrumo kopėtėlės fizinio ugdymo pamokoje https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/320?r=1 *
		Judesiai iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais	1			
		Manipuliacinių judesių jungimas su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius (skirtingo dydžio kamuolius)	1			Klizas Š., Klizienė I. ir kiti. Kūno kultūra. Fizinio ugdymo vadovėlis 1 klasei. Vilnius: Šviesa, 2016
		Fizinės veiklos jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis	1			Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Giliųjų raumenų treniruotė https://youtu.be/7u08vvM1RPE?si=cqGgnpkmfQkIW03H *

		Pratimai, skirti sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus	1			Vilnius yra mokykla. Žodį sugalvok, suskaičiuok ir pasportuok https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/fizinis-ugdymas/zodi-sugalvok-suskaiciuok-ir-pasportuok/ *
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Judesių ugdymas žaidimais	Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles	1		Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų žaidimų metu (A4.3)	Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=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 *
		Žaidimai, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.	1			Klizas Š., Klizienė I. ir kiti. Kūno kultūra. Fizinio ugdymo vadovėlis 1 klasei. Vilnius: Šviesa, 2016
		Susipažinimas su žaidimų taisyklėmis ir atliekamais judesiais žaidybinėmis sąlygomis	1			
		Taisyklingo judėjimo įgūdžių įvairiuose kontekstuose plėtojimas	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Sportuojame namie https://youtu.be/WIeqebNUCrA?si=cP-OpkmEZfO-4sJP *
		Fizinių veiklų laipsniškas papildymas naujais	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Vikrumas ir koordinacija https://youtu.be/r4-0spTELFs?si=Ft9AMoZLMvMuDTxi *

		judesiais, plėtojant įrankių įvairovę				
		Fizinių veiklų laipsniškas papildymas naujais judesiais, plėtojant aplinkos ir erdvių įvairovę	1			
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Išmaniosios technologijos	Susipažinimas su technologijų taikymu džiaugsmingai judėjimo patirčiai ir judesių tobulinimui	1		Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais palaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3)	Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas. Įvairių technologijų ir inovacijų taikymas fiziniame ugdyme https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/316?r=1 *
		Fizinės veiklos, naudojant kasdienėse veiklose įprastus įrenginius (garso, vaizdo ir kt.)	1			
		Tikslus ekrane matomų judesių atkartojimas	1			LTeam Ąžuolo mankšta https://youtu.be/atZagahxzvQ?si=-E1X9WCQGPOkiEjd * ir https://youtu.be/d2ZqqpruZ54?si=uy42KjsipwA1CFRU *
		Pagal muziką, kitus garsinius ar vaizdo signalus atliekami sinchroniški judesiai su kitais	1			
		Žaidimai, naudojant fiziniam aktyvumui skirtus išmaniųjų technologijų įrenginius: virtualus futbolas, tenisas ar kita	2			Renata Rutkauskaitė, Lietuvos sporto universitetas. Įvairių technologijų ir inovacijų taikymas fiziniame ugdyme https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/316?r=1 *
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Kvėpavimas	Kvėpavimo proceso stebėjimas ramybės būsenoje	1		Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3)	Meditacija „Kvėpavimo stebėjimas“ su dainuojančių dubenų garsais https://youtu.be/vDb_MboZ4iw?si=MjueVM1GFgKEh_OT *

		Taisyklingo įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną mokymasis	2		Žino dinaminius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą (B1.3)	Lietuvos sporto universitetas. Mokomės taisyklingai kvėpuoti https://youtu.be/ftiQ49hw0QE?si=JHE8LUsVRpdrAChP *
		Mokymasis rankos pagalba stebėti savo krūtinės ir pilvo (diafragminio) kvėpavimo judesius skirtingo intensyvumo kvėpavimo metu	3			
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Pramankšta	Pramankštos pratimų visoms kūno dalims mokymasis	1			Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Rytinė mankšta https://youtu.be/b8myIDLvZWM?si=bytxschYACj_6O68 *
		Pamokos turiniui paruošiantys ir traumų prevenciją užtikrinantys pratimai	1			Labdaros ir paramos fondas „Angelo akys“. Fizinė ir akių bei regėjimo mankšta pradinio ugdymo mokiniams https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/211?r=1 *
		Mokymasis „pasisveikinti su kiekvienu sąnariu“ atliekant viso kūno dalims skirtus pratimus	1			Klizas Š., Klizienė I. ir kiti. Kūno kultūra. Fizinio ugdymo vadovėlis 1 klasei. Vilnius: Šviesa, 2016
		Judrieji žaidimai, apjungiantys pratimus visoms kūno dalims: rankų ir kojų dinaminiai tempimo pratimai (mostai, pritraukimai ir tiesimai)	2			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Sportuojame namie https://youtu.be/WIeqebNUCrA?si=cP-OpkmEZfO-4sJP *
						Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Tempimo pratimai https://youtu.be/HE4qqvWwlYU?si=s_GHSFSAJipf_bQK *

		Pilvo, nugaros stabilizavimas ir kaklo raumenų pramankšta	1			Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Funkciniai pratimai https://youtu.be/PO0rN8v1x_Y?si=b_we0uEfhWKXNDnM *
						Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Tempimo pratimai, padėsiantys nuimti įtampą juosmens srityje https://youtu.be/faRhUdVjMds?si=OpeGw6fld7RzHK56 *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Bendroji ištvermė	Aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai	1		Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (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, pradedami nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojant ir apjungiant vis daugiau elementų arba pridedant naudojamo inventoriaus	2			
		Aukšto ar vidutinio aktyvumo fizinio intensyvumo išlaikymo bent 15 min. lavinimas	1			
		Taisyklingo lengvo fizinio intensyvumo aktyvaus atsistatymo mokymasis (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai)	1			
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fizinės ypatybės	Judrieji žaidimai įveikiant tikslingai sukurtą (ar pritaikytą natūralioje	2		Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3)	Vytauto Didžiojo universiteto Švietimo akademija. Projektas JoyMVPA. Metodika https://svietimas.vdu.lt/wp-content/uploads/2022/09/LT_Metodika_compressed.pdf * ir

		aplinkoje) kliūčių ruožą				žaidimai https://www.youtube.com/playlist?list=PLCxrPrq8-iiV-Vw7Azn9v33csCtlEwyVv *
		Judrieji žaidimai, lavinantys fizines ypatybes: greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą	2			
		Vikrumo ir greitumo lavinamas, atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu)	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Vikrumas ir koordinacija https://youtu.be/r4-0spTELFs?si=Ft9AMoZLMvMuDTxi *
		Koordinacijos lavinamas, atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis: teniso kamuoliuko gaudymą, kamuolio išmetimą ir pagavimą keičiant kūno padėtį (pro kojas, apsisukant ir pan.)	1			LTeam Sportuojame su kamuoliais https://youtu.be/rP36bcBVsxg?si=goSFMcw8zlRnr1ct *
		Pusiausvyros lavinamas mažinant atramos plotą ir/ar provokuojant keisti kūno masės centrą: atliekant judesius stovėti ant vienos kojos ar pasistiebus, atsigulti ir atsistoti	1			KTU ir LAISVĖS TV projektas „Mokykla+“. Sportuojame namie https://youtu.be/WIeqebNUCrA?si=cP-OpkmEZfO-4sJP *
						Juozas Kudirka, Lietuvos liaudies kultūros centras. Leidinys „Lietuvių sportiniai žaidimai“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/314?r=1 *
						Romualdas Povilaitis, Lietuvių etninės kultūros draugija. Mokomoji priemonė „Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų

		nesiremiant rankomis, žaidžiant pusiausvyrą lavinančius etnožaidimus				žaidimų vadovas“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/315?r=1 *
		Lankstumui lavinti tinkami tempimo pratimai ar vaikiškos jogos asanos	1			Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro vaizdo pamokos. Tempimo pratimai https://youtu.be/HE4qqvWwlYU?si=s_GHSFSAJipf_bQK *
						Lietuvos sporto universitetas. Jogos pratimai „Saulės pasveikinimas“ https://youtu.be/NvjQbBxpUyE?si=ULQe1LH1cMQpIIR0 *
						LTeam Joga https://youtu.be/ZN5pThAIGEw?si=p88-A2_mdZqbppNp *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Sveikatingumo pagrindai: vanduo	Sveikatingumo plėtojimas kūrybiškai ugdant įprotį fizinio aktyvumo metu reguliariai vartoti vandenį	2		Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3)	Sportuok namie. Kodėl reikia gerti vandenį? https://youtu.be/dQhgMCyXA94?si=RtKdh_14oFDIv55J *
						Skaičiuoklės. Kiek vandens reikia išgerti per dieną ir sportuojant? https://www.sulieknek.lt/skaiciuokles/skysciu-paros-normos-skaiciuokle/ *
		Sveikatai palankių grūdinimosi taisyklių pristatymas	2			KTU. Noriu grūdintis. Nuo ko pradėti? https://sportas.ktu.edu/news/noriu-grudintis-nuo-ko-pradeti/ *
		Sveikatai palankių grūdinimosi taisyklių aptarimas	1			
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Streso įveika	Streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžių lavinimas	1		Savarankiškai derina kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai (B5.3)	Pagalba sau https://pagalbasau.lt/stresas/ *
		Fiziologinių streso požymių atpažinimas (greitas širdies plakimas ir pakitęs kvėpavimas)	1			
		Nerimą mažinančių technikų (lėto ritmiško	2			Streso, įtampos, nerimo mažinimo technika „Dvigubas kvėpavimas“ https://youtu.be/pXWJOQKnTfc?si=siEyXf81I5dRtz4k *

		kvėpavimo, dėmesio koncentravimo į pojūčius) lavinimas				
		Nerimą mažinančių technikų (dėmesio koncentravimo į kitą pasirinktą objektą: atliekamą užduotį, objektus aplinkoje) lavinimas	2			Žmogaus institutas. Kvėpavimas naudojant iškvėpimą nusiraminimui https://youtu.be/m6U5TBkmNGY?si=gqLEcT6Ir41jMLpH *
						Lietuvos sporto universitetas. Kvėpavimo pratimai stovint https://youtu.be/8orjc6VS6i8?si=B_rPFV3oruAtsOH6 *
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	–	–	–	–	– (B6.3)	–
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Olimpinės vertybės	Nuostatų vadovautis olimpinėmis vertybėmis ugdymas	1		Geba vadovautis taisyklėmis žaidžiant ir reikšti džiaugsmą žodiniais ar nežodiniais būdais, geba save nuraminti po nesėkmių (C1.3)	Tarptautinis olimpinis komitetas. Olimpinių vertybių ugdymo pagrindai https://emokykla.lt/upload/files/2024/04/24/olimpiniu-vertybiu-ugdymo-pagrindai.pdf 80-95 psl.*
		Prieš pamoką atliekamų pasisveikinimo ritualų, o pamokos pabaigoje reflektuojamų pasiekimų ir galimybių tobulėti lavinimas	1			
		Mokymasis priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams – už	1			

		rungtynes ir galimybę tobulėti				
		Bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje gebėjimų, vadovaujantis komandinių žaidimų taisyklėmis, lavinimas, atpažįstant komunikavimo žaidimo metu signalus (švilpuko, gestų ir kitus)	1			
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	„Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos	Fiziškai aktyvios veiklos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis	4		Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas, apsirengia savarankiškai ir savalaikiai) (C2.3)	Gražutės regioninis parkas. Metodinis leidinys „Užsiėmimai lauke vaikams, turintiems negalią“ https://emokykla.lt/metodine-medziaga/medziaga/perziura/313?r=1 *
						Vilnius yra mokykla. Žodį sugalvok, suskaičiuok ir pasportuok https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/fizinis-ugdymas/zodi-sugalvok-suskaiciuok-ir-pasportuok/ *
						Vilnius yra mokykla. Miško maudynės pradinukams https://www.vilniusyramokykla.lt/pamoka/fizinis-ugdymas/keliauju-stebiu-tyrineju/ *
		Pristatoma apranga, tinkama sportuojant skirtingomis oro sąlygomis ir atliekant įvairias veiklas	1			Klizas Š., Klizienė I. ir kiti. Kūno kultūra. Fizinio ugdymo vadovėlis 1 klasei. Vilnius: Šviesa, 2016
		Mokinių pasitikėjimo savimi ir atsakomybės prisiėmimo ugdymas (skatinama iš anksto domėtis	1			

		būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti, vilkėti aprangą, derančią aplinkai ir oro sąlygoms)				
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Pažintinė veikla	Susipažinimas su judėjimo įvairove: vaikiška joga	1		Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3)	LTeam Joga https://youtu.be/ZN5pThAIGEw?si=p88-A2_mdZqbppNp *
		Susipažinimas su judėjimo įvairove: Thai-Chi, kovos menai	1			ABC Sveikata. Kas yra Thai-Chi https://abcsveikata.lt/kas-yra-tai-chi/ *
		Susipažinimas su judėjimo įvairove: laipiojimas, čiuožimas	2			Alpinizmo pagrindai - lipimo virve būdai https://youtu.be/6OsolFU2-KE?si=F22BKam_5JV5vgbm *
						Dailusis čiuožimas https://youtu.be/PZIk_n-Qc9E?si=hCKythAHyfqYY0YZ *

Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamas mokymosi turinio pavyzdys 3 klasei

Turinys	**Tema**	**Veiklos**
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Funkciniai judesiai	Lokomociniai judesiai. Atliekami ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo, plaukimo ir kiti lokomociniai judesiai, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniu, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas. Stebimas kūno surikiavimas: stabili stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesiu kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, ugdomas gebėjimas pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (pavyzdžiui, žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai. Judesių taisyklingumas ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius eksperimentuojant, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Nelokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius (pritūpimus, įtūpstus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, traukimą, prisitraukimą, lenkimąsi, pasilenkimą, pritūpimą, nuleidimą, pasipurtymą, svyravimą, siūbavimą, lingavimą, stūmimą, atsistūmimą, kėlimą, sukimą, sukimąsi, pasisukimą, pašokimą, supimą, lietimą) keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą. Siekiama judesio tikslumo ir didina amplitudę. Manipuliaciniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius su įvairaus svorio, dydžio ir formų įrankiais taikant krypties (kamuoliuko metimo testas), erdvės (metimas iš vietos, gaudymas neišeinant už ribų, komandiniai žaidimai su kamuoliu) ir kitus suvaržymus. Mokomasi taisyklingai atlikti

		manipuliacinius judesius kartu su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais. Mokomasi judėjimo būdų ekstremaliose situacijose (gaisro, sprogimo ir kt.): įveikiant parengtus kliūčių ruožus, lavinami šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir pan. judesiai
	Vykdomoji funkcija	Ugdomi baziniai vykdomosios funkcijos įgūdžiai, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir darbinę atmintį. Siekiama išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, įvedant reikalavimą atsiminti veiksmų seką, sudėtingesnius nurodymus ir taisykles. Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis, lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trukdžių
	Judesių ugdymas žaidimais	Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. Susipažįstama su tinkančiomis judriesiems žaidimams populiarių (šalyje, regione, vietovėje) sportinių žaidimų taisyklėmis, žaidžiant judriuosius žaidimus mokomasi laikytis sportinių žaidimų taisyklių bei ritualų, integruotų į judriuosius žaidimus
	Išmaniosios technologijos	Plėtojamas kasdienėse veiklose įprastų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymo judėjimo motyvavimui ir įgūdžių tobulinimui pažinimas: atliekami įvairūs judesiai tolygiu ir tolygiai lėtėjančiu ar greitėjančiu ritmu pagal garsinius ar vaizdo signalus; išbandomos inovatyviems judėjimo žaidimams skirtos skaitmeninės technologijos (programėlės), žaidžiama fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais
	Kvėpavimas	Tyrinėjamas kvėpavimas statinėse kūno padėtyse, mokomasi derinti kvėpavimą su judesiais. Ramybės būsenoje stebimas kvėpavimo procesas, mokomasi pajausti savo kvėpavimo

		judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimą per skirtingus jutimus regą, klausą, lytėjimą. Statinėse padėtyse mokomasi stebėti savo kvėpavimo ritmą, intensyvumą, garsumą, kvėpavimo kanalus (per burną ar per nosį), krūtinės ekskursiją, atpažinti diafragminį ir krūtininį kvėpavimą. Mokomasi derinti kvėpavimą su lėtai atliekamais judesiais
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Pramankšta	Žaismingai atliekant pramankštos pratimus visoms kūno dalims, pasiruošiama pamokos turiniui ir užtikrinama traumų prevencija: atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims; atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip; atliekama pramankšta žaidžiant judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai
	Bendroji ištvermė	Stiprinama širdies-kraujagyslių sistema: žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turėtų būti išlaikomas visų dalyvių ne trumpesnis kaip 20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus (pavyzdžiui, šuoliukai, bėgimas maksimaliu greičiu). Po intensyvaus fizinio krūvio būtini lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimai (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius pratimai ar vaidybiniai žaidimai)
	Fizinės ypatybės	Žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pavyzdžiui, įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), lavinamos fizinės ypatybės. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą. koordinacija. Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pavyzdžiui, tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį). Vikrumas ir greitumas. Vikrumą ir greitumas lavinami atliekant greito

		krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu). Pusiausvyra . Pusiausvyra lavinama pratimų metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas pusiausvyros aparatas. Lankstumas. Lankstumui lavinti pamokos pabaigoje taikomi jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą
	Sveikatingumo pagrindai: savistaba ir savireguliacija	Plėtojamos sveikatingumo žinios, pamokos pabaigoje žaidybinėmis formomis mokomasi atsipalaidavimo – pasiruošimo miegui pratimų, ugdomas miego sąsajas su fiziniu aktyvumu, kūrybiškai siejant žinias ir judėjimą: mokomasi stebėti savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu (kvėpavimo pakitimus, raumenų įtampą), nedelsiant pasakyti apie skausmą, pykinimą ar kitą atsiradusį diskomfortą. Mokomasi laipsniškai mažinti fizinį krūvį: ne sustoti po intensyvaus krūvio, o tęsti nedidelio intensyvumo fizinį krūvį. Pozityvumas ir dėkingumas. Mokomasi savistabos ir savirūpos. Ugdomas dėmesingumas pozityviems dalykams (kas pavyko) ir dėkingumo požiūris (padėkojama sau už pastangas, padėkojama varžovams). Aptariami sveikatai palankaus grūdinimosi būdai
	Streso įveika	Plėtojami streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai. Žaidžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus, išbandomi mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai (jogos asanos, Jackob‘o metodas), kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis (angl. – body scanning) technikos. Mokomasi meditatyvinių judesių, praktikuojamos reagavimo į streso pojūčius technikos
	Intensyvumo	Supažindinama su fizinio intensyvumo samprata. Bandoma

	įsivertinimas	subjektyviai įsivertinti fizinio krūvio intensyvumą (pavyzdžiui, vaikų Omni skalė), pradedamas savo fizinio aktyvumo įvairiais metų laikais stebėjimas (pavyzdžiui, savaitės fizinio aktyvumo stebėjimo dienoraštis)
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Olimpinės vertybės	Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – derinti savo veiksmus su komandos draugais, teikti prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus. Sudaromos sąlygos išbandyti skirtingus vaidmenis (pozicijas) komandiniuose žaidimuose, mokomasi pajusti (pažinti) kiekvieno vaidmens įnašą komandai, pažinti savo turimus ir tobulintinus įgūdžius. Mokomasi suprasti taisyklių prasmę užtikrinant sklandų ir smagų žaidimą, konstruojamos naujos (paprastesnės arba sudėtingesnės) žaidimo taisyklės
	„Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos	Ugdomas atsakomybės prisiėmimas už pasirengimą fizinio ugdymo pamokoms. Skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos tema ir veiklomis, oro sąlygomis. Plėtojami gebėjimai savarankiškai pasirūpinti tinkama apranga, mokomasi savarankiškai spręsti dėl netinkamos aprangos kylančias problemas
	Pažintinė veikla	Plėtojamas fizinio aktyvumo veiklų įvairovės pažinimas organizuojant išvykas į fiziniam aktyvumui pritaikytas erdves gyvenamojoje vietovėje (lauko sporto įrenginių aikštynus, laipiojimo parkus ir pan.) ar atitinkamai veiklą vykdančius objektus (sporto klubus, baseinus, jogos centrus, teniso kortus, žirgynus ir pan.), bendradarbiaujant sporto ir sveikatingumo specialistais

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

Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A).

3 klasės mokiniams skiriama užduotis: pamokoje organizuojamos judriosios estafetės, kuriose naudojamas inventorius (įvairaus dydžio kamuoliai, lankai, lazdos, barjerai, orientyrai ir pan.). Vertinamas mokinių gebėjimas atlikti judesius keičiant kryptį, kūno padėtį, galūnėmis atliekamus veiksmus einant, bėgant, šuoliuojant, pritūpiant, atsistojant.

Pasiekimų lygių požymiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba atlikti bazinius lokomocinius judesius keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą; geba atlikti bazinius nelokomocinius judesius keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais bando prisitaikyti prie įrankio svorio, formos ar kitų savybių (A1.1)	Atlieka bazinius lokomocinius judesius keičiant judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydami optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba kontroliuoti menties-pečių juostos padėtį atliekant bazinius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; siekia tikslumo atliekant	Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant menties-pečių juostos padėtį; atlikdami bazinius	Taisyklingai atlieka lokomocinius ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose; taisyklingai atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus bei pusiausvyros judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose; geba tolygiai abiem kūno pusėmis atlikti bazinius

	bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais, prisitaikydami prie įrankio ypatumų (A1.2)	manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų (A1.3)	manipuliacinius judesius įvairiais įrankiais, išlaikydami optimalią laikyseną ir prisitaikydami prie aplinkos suvaržymų (A1.4)