Ikimokyklinio, priešmokyklinio ir

bendrojo ugdymo programas

įgyvendinančių švietimo įstaigų

aprūpinimo standarto

6 priedas

**VI SKYRIUS**

**FIZINIS IR SVEIKATOS UGDYMAS**

| Priemonė, jos paskirtis (funkcijos) ir (ar) savybės | Tipas | Dalykas | Būtina | Papildoma | Individuali | Demonstracinė |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Aerobikos štangutė su svoriais. Rinkinį sudaro 140 cm ilgio štanga su dviem greitai atsegamais užraktais ir 3 poromis svarmenų, kurių kiekvienas sveria 1,25 kg, 2,5 kg ir 5 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Aerobikos štangutė. Ilgis: nuo 123 cm. Skersmuo: nuo 25 mm. Svoris: 2–7 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Antistresiniai kamuoliukai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |   |
| Bočia žaidimo rinkinys, kurį sudaro po 6 vnt. dviejų skirtingų spalvų kamuoliukai ir kita spalva išsiskiriantis kamuoliukas–taikinys. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Diržinis treniruoklis, tvirtinamas prie lubų, durų ar kito laikiklio su karabinais. Tinka 150 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Elastinė juosta su kilpomis. Elastinė pasipriešinimo juosta su kilpomis skirtingų spalvų įvairių pasipriešinimo lygių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Futbolo kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Grindų riedulio rinkinys, kurį sudaro lazdos ir kamuoliai, rituliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Guminiai svoriniai kamuoliai 1–5 kg. Skersmuo 17,5–22 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Hanteliai, skirti stiprinti rankų ir pečių juostos raumenims. Hanteliai padengti vinilu, įvairių spalvų ir svorių nuo 0.5 kg iki 5 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Inventorius etnosporto žaidimui „KYLA“. Rinkinį sudaro: akmenys (plytos), lazda lygiu paviršiumi, pagaliukas lygiu paviršiumi.  | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Jėgos maišas, su patogiomis rankenomis, skirtas naudoti lauke ir viduje. Skirtingų spalvų žyminčių skirtingą 5–25 kg svorį. Ilgis: 55 cm, skersmuo 24 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Jėgos virvės. Ilgis 9–15 m, skersmuo 38–45 mm. Neslystančios rankenos, medžiaga atspari vandeniui. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Jogos diskai. Tai pagalvėlės, skirtos alkūnių, kelių atremtims pozicijose keturiomis ar ant alkūnių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |   |
| Krepšinio kamuoliai, krepšinio stovai, tinkliukai, kita įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Lėkščiasvydžio 175 g sveriantis 20–25 cm diametro skraidantis diskas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |   |
| Lengvosios atletikos treniruočių komplektas, kurį sudaro treniruočių diskas, dviejų spalvų treniruočių skirtukai, kūgiai, plastikinės lazdos, PVC rungčių žymekliai, kilimėliai, kita įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Mankštos (jogos kilimėlis). Minkštas ir patvarus kilimėlis. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Masažinės–balansinės salelės. Rinkinį sudaro pagalvėlės su spygliuotu paviršiumi ir pagalvėlės su sensoriniu trikampiu paviršiumi. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Masažinis kamuoliukas. Kietas masažinis atsparus deformacijai kamuoliukas, kurio skersmuo: 8–12 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Medinė mankštos lazda. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Paplūdimio teniso kamuoliai, tinklai ir stovai, teisėjavimo bokšteliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Pasipriešinimo gumos su rankenomis. Gumų komplektą sudaro skirtingą stiprumą žyminčios skirtingų spalvų gumos su metaliniais karabinais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Petankės rinkinys, kurį sudaro šeši rutuliai, iš kurių trys yra chromuoti ir trys juodi, medinis kamuoliukas–taikinys. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Pusiausvyros (balansinė) platforma. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Pusiausvyros (balansinis) treniruoklis („Bosu“). Treniruoklį sudaro pripučiamas pusrutulis ir kieta plastmasinė 69 cm skersmens platforma. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Rankinio kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Salės futbolo kamuoliai, vartai, tinklai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Sekundmatis (chronometras). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   |   | x |
| Slydimo diskai ar slidžiosios plokštelės. Ovaliniai diskai skirti slidinėjimo pratimams rankomis ar kojomis ant įvairių dangų. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Sudoku. Galvosūkiai, kuriuose reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad skaitmenys nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3×3) kvadratuose. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |   |
| Tampri jėgos virvė. Galuose yra kilpos, skirtos patogiam laikymui ar pritvirtinimui prie sienelės. Ilgiai: 5 m ir 7 m. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x  |  |
| Tekstilinė pasipriešinimo guma. Skirtingus stiprumo lygius žyminčios skirtingos spalvos. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| Tinklinio kamuoliai, tinklai ir stovai, teisėjavimo bokšteliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas | x |   | x |  |
| „RampShot“ žaidimo rinkinys, kurį sudaro rampos su tinklu, žaidimo kamuoliai. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |  x |   |
| „Spikeball“ (smūginis) rinkinys, kurį sudaro tinklas, standartiniai „Spikeball“ kamuoliukai, kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Amerikietiško futbolo kamuoliai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Balansinė lenta lenktu pagrindu. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Beisbolo lazdos, kamuoliukai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Dygliuotas masažinis kamuoliukas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |   |
| Dinaminio stabilumo ir pusiausvyros testo rinkinys funkcinės simetrijos vertinimui. Rinkinyje yra reikalinga įranga dinaminio stabilumo ir pusiausvyros testui atlikti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |   | x |
| Elastinė pasipriešinimo juosta. Skirtingų spalvų, žyminčių skirtingą tamprumo laipsnį. Pasipriešinimo juostų ilgis 1000–2200 mm , plotis 6,4–102 mm, storis 4,5 mm, pasipriešinimas 2–115 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Funkcinių judesių vertinimo skalė (FMS). Metodas skirtas įvertinti judesių atlikimo kokybę. Pagal šį metodą įvertinami žmogaus judesių skirtumai, sąnarių judrumas, stabilumas ir judesio atlikimo kokybė. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |   | x |
| Gimnastikos (mankštos lazda). Skirtingų spalvų plastikinė (arba vienspalvė medinė) mankštos lazda. Ilgis pasirinktinai 100, 120 ar 160 cm, skersmuo 25 mm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Giros. Svoris 4–32 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Giroskopas, prietaisas rankų, riešų, pirštų, dilbių, bicepso, tricepso ir pečių raumenims stiprinti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Išmanioji šokdynė („Smart Jump Rope“). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Išmaniosios apyrankės. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |   |
| Jėgos rogės, kurias galima tempti ar stumti, o svorius lengvai keisti. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Jėgos virvės laikiklis. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Mankštos gumos (kilpos). Komplektas sudarytas iš 5 stiprumo lygių gumų: nuo labai lengvas iki ypatingai sunkus, pasipriešinimas 6,8–20kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |   |
| Mažojo golfo lazdos, kamuoliukai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Muštukas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |   |
| Odiniai ar dirbtinos odos svoriniai kamuoliai. Svoris 3–8 kg. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Optinis širdies ritmo jutiklis. Projektorius duomenų transliavimui. Planšetė ar kompiuteris, kuriame įdiegta programinė įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |   |
| Orientavimosi sporto įranga – komplektas mokykloms, treniruotėms bei varžyboms, kuriame „SportIdent“ kortelės, „BSF9“ atsižymėjimo stotelės. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Pilvo preso treniruoklis. Riedant ant grindų stiprinami ne tik pilvo ir krūtinės raumenis, bet ir rankos, pečiai ir nugara. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Pusiausvyros (balansinė) lenta. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Pusiausvyros (balansinė) pagalvė. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Reakcijos lempos. Komplektą sudaro 6 nešiojamos lempos, valdomos mobiliojo telefono programėle. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Reakcijos matuoklis (reakciometras). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |   | x  |
| Regbio kamuoliai, apsaugos ir kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Riešo ir rankų treniruoklis. Lankstus 31 cm ilgio treniruoklis, įvairių stiprumo lygių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Ristynių komplektas. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Siūbavimo lazda. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Svorinis kamuolys su skysčiu. Silikoninis kamuolys, pripildytas skysčio. 12–30 cm diametro, įvairių spalvų, žyminčių skirtingą 0,5–10 kg svorį. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Šiaurietiško ėjimo lazdos. Reguliuojamo ilgio (teleskopinės). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| Tempimo – traukimo guma. Ilgis 2,7 m. Komplekte du diržai sujungti įvilkta guma. Galima jungti su kitomis gumomis per karabiną. Skirta dirbti poroje. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |   |
| Tinklinio žaidimas „Crossnet“. Rinkinį sudaro stovai, tinklas, aikštelės ribų žymėjimo linijos, įtempimo virvės, įtempimo smaigai, kamuolys, kita reikalinga įranga. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Traukos sprinto guma. 240 cm elastinga guma padengta nailonine apsauga. Gumos galuose yra plieniniai karabino tvirtinimai, kurių pagalba galima gumą tvirtinti prie rankenėlių, sienelės, medžio ar kopėtėlių. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Treniruočių lynas (išsitempianti guma). Lynas išsitempia nuo 2 metrų iki 6,5 metrų ir sukuria iki 22 kg pasipriešinimo jėgą. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| TRX diržai. Maksimalus vartotojo svoris 159 kg. Diržo plotis – 4 cm. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Universalūs laikikliai, prie kurių galima tvirtini įvairų sporto šakų inventorių tokį kaip: pasipriešinimo gumos, TRX treniruoklis, gimnastikos žiedai, lipimo kopėtėlės, jogos hamakai. Komplekte laikikliai su ankeriais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |   | x |
| Vertikalaus šuolio matuoklis su stovu. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x |   | x |
| Žaidimas „Cardiogoal“. Rinkinį sudaro bent 2 komplektai iš 3 kardiobolinių „pop–up“ krepšelių, 2 rinkiniai iš 3 spalvotų „Twist“ kamuolių (pagamintų iš putplasčio), 3 kortelės (raudonos, mėlynos ir geltonos spalvos). | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x  |  |
| Žolės riedulio lazdos, kamuoliukas, vartai su tinklais. | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |   | x | x |  |
| „Vikingai Kubb“ žaidimo rinkinys, kuriame figūros „Karalius“, „Pėstininkai“ , mėtymo lazdos, kita reikalinga įranga.  | Daiktai ir (ar) įranga | Fizinis ugdymas |  |   x | x |  |
| Demonstracinis pirmosios pagalbos rinkinys. | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |  |  | x  |
| Liemenė Heimlicho manevro (atspringdinimo) mokymams. | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x |
| Mokomasis automatinis ar pusiau automatinis realaus dydžio išorinis širdies defibriliatorius.  | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x |
| Mokomoji dujokaukė.  | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x  |
| Skubios medicinos pagalbos turniketas. | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x  |
| Suaugusiojo gaivinimo manekenas. | Daiktai ir (ar) įranga | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x |
| Plakatas, iliustruojantis saugų elgesį kelyje važiuojant paspirtuku. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai | x |   |  | x  |
| Žaidimas apie minčių filtrą, leidžiantis atskirti negatyvias ir pozityvias mintis, gebėti įvardinti jų poveikį savijautai ir elgesiui. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai | x |   | x |   |
| Žaidimas ir priemonės, skirtos pademonstruoti, kaip sudėtinga atlikti įprastus veiksmus esant paveiktiems psichotropinių preparatų ir alkoholio. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai | x |   | x |   |
| Kortelės apie įvairias patyčias. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x | x |   |
| Kortelės apie socialines emocines kompetencijas. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x | x |   |
| Kortelės stresui ir emocijoms gerinti. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x | x |   |
| Kortelės su įvairių situacijų pavyzdžiais. Situacijų sekų kortelės, leidžiančios sudėlioti kortelėmis situacijos eigą (metų laikai, amžius ir pan.). | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x | x |   |
| Plakatas apie 10 svarbiausių mandagumo taisyklių vaikams. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie bendravimo tipus, rūšis ir formas. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie gamtinę aplinką, žmogaus saugą. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie lyčių lygybę. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |   | x |
| Plakatas apie mobingą. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie mokymosi sunkumus. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie mokinio taisykles (daugkartinio naudojimo). | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie nusikaltimus Lietuvoje. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie tai, kaip išsikelti tikslus ir priimti sprendimus. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas apie tai, kaip padėti vaikui prisitaikyti prie pokyčių. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, iliustruojantis kiekvieno individualius asmeninius įgūdžius. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, iliustruojantis konfliktinių situacijų valdymą. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, iliustruojantis moterų ir vyrų santykius. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, iliustruojantis skirtingas kultūras. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, iliustruojantis socialinį, emocinį sveikatos ugdymą. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, kuriame pateikiami 7 būdai kaip įveikti depresiją. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |   | x |
| Plakatas, kuriame pateikiami patarimai, kaip priimti naują klasės draugą iš kitos šalies. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatas, skirtas socialinių emocinių kompetencijų lavinimui. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Plakatų rinkinys apie sveiką maistą. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |
| Reflektavimui skirtos kortelės. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x | x |   |
| Stendas, kuriame iliustruojamos alkoholio vartojimo pasekmės. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x |
| Stendas, kuriame iliustruojamos elektroninių cigarečių vartojimo pasekmės. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x |
| Stendas, kuriame iliustruojamos psichotropinių preparatų vartojimo pasekmės. | Mokymo priemonės | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x |
| Leidinių rinkinys apie 100 dalykų, kuriuos tu gali padaryti dėl Žemės, apie tai, kad jau metas keistis. | Ugdymo procesui reikalinga literatūra | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |   | x |
| Leidinių rinkinys apie fizinį aktyvumą ir sveikatą, apie civilinės saugos pagrindus, gyventojų apsaugą ekstremaliose situacijose. | Ugdymo procesui reikalinga literatūra | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x |
| Leidinių rinkinys apie nesmurtinį bendravimą, gyvenimo kalbą, apie bendravimą su nepažįstamaisiais. Ką turėtume žinoti apie žmones, kurių nepažįstame? | Ugdymo procesui reikalinga literatūra | Gyvenimo įgūdžiai |  | x |  | x  |
| Leidinių rinkinys apie traumą ir išgijimą, prievartos pasekmes, nuo buitinio smurto iki politinio teroro, apie Lukiškes, tamsiąją Vilniaus širdį. | Ugdymo procesui reikalinga literatūra | Gyvenimo įgūdžiai |  | x |  | x  |
| Leidinių rinkinys apie žaidimą jausmais, pyktį, liūdesį netekties aspektu. | Ugdymo procesui reikalinga literatūra | Gyvenimo įgūdžiai |   | x |  | x  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_