**FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus 70-ies procentų Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

* stulpelyje *Mokymo(si) turinio sritis* yra pateikiamos Fizinio ugdymo bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
* stulpelyje *Mokymo(si) turinio tema* yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP temos;
* stulpelyje *Valandų skaičius* yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
* stulpelyje *30 proc. val.* mokytojas, atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus, galės nurodyti, kaip paskirsto valandas laisvai pasirenkamam turiniui;
* stulpelyje *Ugdomi pasiekimai* yra pateikiamiFizinio ugdymo pamokoje ugdomi pasiekimai, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Ugdomos kompetencijos* yra pateikiamosFizinio ugdymo pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Fizinio ugdymo BP;
* stulpelyje *Integracija* yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose.Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimasis [Švietimo portale](https://www.emokykla.lt/) pateiktos BP [atvaizdavimu](https://emokykla.lt/bendrosios-programos/visos-bendrosios-programos/18) su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

**Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano 5 klasei pavyzdys**

**Bendra informacija:**

**Klasė** 5

**Mokslo metai \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Savaitinių pamokų skaičius** 3

**Vertinimas \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EIL. NR. | MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS | MOKYMO(SI) TURINIO TEMA | VALANDŲ SKAIČIUS | 30 PROC. | UGDOMI PASIEKIMAI | UGDOMOS KOMPETENCIJOS | INTEGRACIJA |
| 1. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Optimalaus kūno surikiavimo pažinimas | 4–6 |  | Geba išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius, nelokomocinius ar manipuliacinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 2. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Sportinių ir funkcinių judesių atpažinimas  | 5 |  | Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant pavienius sportinius judesius, reflektuoja funkcinių ir sportinių judesių panašumus bei skirtumus (A2.3) | Komunikavimo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 3. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Dėmesio sutelkimas (koncentracija)  | 5 |  | Geba atlikti užduotį, laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų, prisitaikyti prie vidinių ar išorinių trukdžių (A3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 4. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai | 4–6 |  | Geba taisyklingai atlikti pavienius judesių derinius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3) | Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 5. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Išmaniųjų technologijų taikymas | 4–6 |  | Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio taisyklingumo įsivertinimui ir judėjimo gebėjimų tobulinimuisi (A5.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Skaitmeninė; |  |
| 6. | Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas | Taisyklingas kvėpavimas | 4–6 |  | Geba derinti diafragminį kvėpavimą laipsniškai keičiant ėjimo greitį, atliekant statinius ir dinaminius judesius (A6.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 7. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Dinaminė-statinė pramankšta | 5 |  | Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį (B1.3) | Kūrybiškumo; |  |
| 8. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Širdies-kraujagyslių sistemos adaptacija intensyvumui | 4–6 |  | Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, stebėti ir įsivertinti širdies susitraukimų dažnio (toliau – ŠSD) atsistatymo dinamiką po fizinio krūvio (B2.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 9. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Fizinių ypatybių lavinimas | 5 |  | Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus (B3.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; |  |
| 10. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Sveikatai palankūs įpročiai | 4–6 |  | Geba identifikuoti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą (B4.3) | Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 11. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Streso prevencija | 4–6 |  | Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 12. | Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas | Išmanieji įrenginiai ir programėlės | 5 |  | Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius (B6.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 13. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Draugystė | 6 |  | Geba vadovautis taisyklėmis ginčytinose situacijose; empatiškai priima savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtumus; reflektuoja tobulėjimo galimybes remdamiesi šalies ar vietos sportininkų pavyzdžiais (C1.3) | Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 14. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos | 5–7 |  | Geba įvardyti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms (C2.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |
| 15. | Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška | Pažintinė veikla | 5–7 |  | Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.3) | Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos |  |