



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

## FIZINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS PROJEKTAS

Bendrosios programos projektą rengė:

*Vaiva Baltramiejūnaitė-Čepaitė, Dainius Kučinskas, Eglė Kuosienė, dr. Aušra Lisinskienė, Prof. Albertas Skurvydas, dr. Agnė Slapšinskaitė, dr. Loreta Statauskienė.*

### TURINYS

1. Fizinio ugdymo paskirtis.....	3
2. Tikslas ir uždaviniai .....	3
2.1. Ugdymo tikslas .....	3
2.2. Pradinio ugdymo uždaviniai .....	3
2.3. Pagrindinio ugdymo uždaviniai .....	4
2.4. Vidurinio ugdymo uždaviniai .....	4
3. Kompetencijų ugdymas dalyku.....	4
3.1. Pažinimo kompetencija.....	4
3.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija .....	5
3.3. Kūrybiškumo kompetencija.....	5
3.4. Pilietiškumo kompetencija .....	5
3.5. Kultūrinė kompetencija .....	5
3.6. Komunikavimo kompetencija.....	5
3.7. Skaitmeninė kompetencija.....	5
4. Pasiekimų sritys .....	5
A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas .....	5
B. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas .....	5
C. Vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška .....	6
5. Pasiekimų raida .....	7
A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas .....	7
B. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas .....	10
C. Vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška .....	13
6. Mokymo(si) turinys.....	15
6.1. Mokymo(si) turinys. 1 klasė .....	15
6.2. Mokymo(si) turinys. 2 klasė .....	17
6.3. Mokymo(si) turinys. 3 klasė .....	17
6.4. Mokymo(si) turinys. 4 klasė .....	17
6.5. Mokymo(si) turinys. 5 klasė .....	18
6.6. Mokymo(si) turinys. 6 klasė .....	18
6.7. Mokymo(si) turinys. 7 klasė .....	18

6.8. Mokymo(si) turinys. 8 klasė.....	18
6.9. Mokymo(si) turinys. 9 klasė.....	19
6.10. Mokymo(si) turinys. 10 klasė.....	19
6.11. Mokymo(si) turinys. 11 klasė.....	19
6.12. Mokymo(si) turinys. 12 klasė.....	19
7. Pasiekimų vertinimas .....	20
8. Pasiekimų lygių požymiai.....	22
8.1. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės.....	22
8.2. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės.....	23
8.3. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės.....	23
8.4. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės.....	24
8.5. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės.....	25

## 1. Fizinio ugdymo paskirtis

Vaikų ir jaunimo sveikatos ugdymas yra ilgalaikės investicijos į šalies socialinį kapitalą. Fizinio ugdymo dalykas skirtas mokinių sveikatos ir fizinio aktyvumo puoselėjimui, kompetencijų sveikatos ir fizinio ugdymo srityje, būtinų tolimesniam prasmingam ir aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, ugdymui. Fizinis ugdymas plėtoja bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, mokinio socialinę, emocinę, kognityvinę ir psichomotorinę sritis.

Fizinio ugdymo programos pagrindas - fizinio raštingumo ugdymas: judėjimo įgūdžių ir gebėjimų save motyvuoti būti fiziškai aktyviu visą gyvenimą ugdymas, žinių apie tinkamą fizinį aktyvumą suteikimas, savo fizinių poreikių ir ribų pažinimo įgalinimas. Rengiant programą remtasi biopsichosocialiniu modeliu, užtikrinančiu maksimalų sveikatos ugdymą ir sveikatingumą. Šia programa siekiama sveikatos ir fizinio raštingumo ugdymo integracijos į mokyklos kultūrą.

Fizinis ugdymas šioje programoje suprantamas kaip sveikatai palankus mokinio fizinis aktyvumas visos dienos eigoje, atitinkantis individualius mokinio ugdymosi poreikius ir galimybes, realizuojant dalyko pamokose įgytą nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visumą.

Siekiant užtikrinti sveikatai palankų mokinių fizinį aktyvumą mokykloje rekomenduojama, kad dėl fizinio ugdymo ne dalyko pamokose organizavimo spęstų fizinio ugdymo specialistai ir mokyklos bendruomenė kolegialiai, įvertinę mokinių poreikius, mokyklos išteklius ir kitus veiksnius. Siekiant užtikrinti mokinių fizinio ugdymo kokybę, rekomenduojama, kad fizinio ugdymo pamokas pradinėse klasėse vestų dalyko mokytojas kartu su klasės mokytoju.

Fizinis raštingumas yra motyvacija, pasitikėjimas, fizinės kompetencijos, žinios ir supratimas, kad reikia vertinti fizinę veiklą ir priimti atsakomybę dėl fizinio aktyvumo visą gyvenimą. [*Tarptautinė fizinio raštingumo asociacija*]

## 2. Tikslas ir uždaviniai

### 2.1. Ugdymo tikslas

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

### 2.2. Pradinio ugdymo uždaviniai

Siekdami tikslo mokiniai:

- susiformuoja ir geba taisyklingai atlikti bazinius motorinius, kvėpavimo įgūdžius, motorikoje taiko vykdomosios funkcijos komponentus, išmoksta patrauklių judriųjų žaidimų, bazinių pramankštos ir mankštos pratimų, susipažįsta su išmaniųjų technologijų taikymu fizinio aktyvumo plėtojimui, įgyja bazinį supratimą apie olimpinių vertybių prasmę,
- per judesio įvairovę ir fizinį aktyvumą daroje su aplinka plėtoja pozityvias motorines patirtis, įgalinančias judėjimo džiaugsmą, motyvuojančias būti fiziškai aktyviu įvairiuose kontekstuose\* ir aplinkose\*\*.
- suformuoja ir praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius sveikatos, susietos su fiziniu aktyvumu, įsivertinimo būdus.
- įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, bazinius motorinius ir kvėpavimo įgūdžius, vykdomosios funkcijos taikymo motorikoje komponentus, įgyja supratimą apie mitybos, miego ir grūdinimosi svarbą, judriųjų žaidimų taisyklių ir išmaniųjų technologijų taikymo principus, ugdomi nuostatas vadovautis olimpinėmis vertybėmis ir praktikuoti sveikatai palankų fizinį aktyvumą.

### 2.3. Pagrindinio ugdymo uždaviniai

Siekdami tikslo mokiniai:

- plėtoja, tobulina ir mokosi tikslingai taikyti motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, bazines sportinių, netradicinių ir inovatyvių judesių technikas, pramankštos ir mankštos pratimus, išmaniąsias technologijas bei žaidžia laipsniškai sunkinamus sportinius žaidimus.
- įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, motorinių įgūdžių ir fizinių ypatybių ugdymą, vykdomosios funkcijos komponentų ir kvėpavimo technikų tobulinimą, metabolinio sindromo prevenciją ir išmaniųjų technologijų taikymo galimybes, praktikuojant sveikatai palankų fizinį aktyvumą.
- plėtoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, reflektuoja įsivertinimo duomenis.
- per individualią fizinio aktyvumo raišką, bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais įvairiuose kontekstuose\* ir aplinkose\*\*, vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, ugdomi sveikos gyvensenos supratimą ir nuostatas.

### 2.4. Vidurinio ugdymo uždaviniai

Siekdami tikslo mokiniai:

- savarankiškai praktikuoja motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos taikymo įgūdžius, kūrybiškai realizuoja ir tikslingai atlieka sportinius, netradicinius, inovatyvius judesius ir jų derinius įvairiuose kontekstuose\* ir aplinkose\*\*.
- gilina ir tikslingai taiko sveikatingumui reikšmingas žinias individualių motorinių įgūdžių, vykdomosios funkcijos komponentų ir kvėpavimo technikų tobulinimui, sveikatos stiprinimui bei tausojimui.
- reguliariai praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos bei streso įveikos būdus, taiko savistabos ir savikontrolės įrankius, reflektuoja įsivertinimo duomenis ir modeliuoja individualaus fizinio ugdymosi strategiją.
- sąmoningai praktikuoja reguliarių fizinių aktyvumą, ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, įtvirtina olimpines vertybes, kritiškai vertina ir tikslingai taiko išmaniąsias technologijas įvairiuose kontekstuose\* ir aplinkose\*\*.

\*įvairūs kontekstai apibrėžiami, kaip bet koks fizinis aktyvumas neformalioje veikloje, mokykloje, žaidimai su draugais, po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje.

\*\* įvairios aplinkos – tai urbanistinės ir gamtinės „žalia-balta-mėlyna“ aplinkos.

## 3. Kompetencijų ugdymas dalyku

### 3.1. Pažinimo kompetencija

Pažinimo kompetencija – tai motyvacija ir gebėjimai pažinti save, kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį, per savistabą, judesį, žinias bei judesio vertės pajautimą. Judėjimo procese įgyta patirtis, žinios ir nuostatos per motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, bazinius sportinius, netradicinius ir inovatyvius judesius ir technikas, fizines ypatybes, pramankštos ir mankštos pratimus, išmaniąsias technologijas bei sportinius žaidimus, metabolinio sindromo, streso prevenciją, subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, olimpinė vertybių ugdymą – įgalina kasdieninių iššūkių sprendimus, kritinį mąstymą ir pažinimo suvokimą, kaip esminę asmens ir bendruomenės sveikatingumo bei tobulėjimo sąlygą.

Fizinio ugdymo dalyko žinios ir gebėjimai, mokinių kritinis mąstymas, kylančių problemų sprendimas ir mokinių mokėjimo mokytis ugdymas realizuojamas sudarant sąlygas mokiniams taikyti motorinių gebėjimų ir vykdomosios funkcijos plėtojimo būdus, gebėti paaiškinti kaulų-raumenų ir kardiovaskulinės sistemos stiprinimo būdus. Vadovautis nuostata būti fiziškai aktyviais ir praktikuoti individualius poreikius ir pomėgius atliepanti fizinį aktyvumą.

### 3.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose savimonė ir savitvardo įgūdžiai, empatiškumas, socialinis sąmoningumas ir teigiamų tarpusavio santykių kūrimas, atsakingas sprendimų priėmimas ir elgesys, įvertinant pasekmes, rūpinimasis sveikata realizuojami sudarant sąlygas mokiniams atpažinti fiziologinius streso požymius ir taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas, priimti sprendimus, įvertinti poveikį ir pasekmes savo ir kitų sveikatai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai padeda išvengti traumų, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos.

### 3.3. Kūrybiškumo kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant tyrinėjimo, generavimo, kūrimo, vertinimo ir refleksijos veiklas, kurių metu mokiniai tyrinėja savo fizinius ypatumus, naudodami savistabos ir testavimo strategijas, susidėlioja trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo planus, įsivertina ir reflektuoja realaus fizinio aktyvumo poveikį.

### 3.4. Pilietiškumo kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose ugdomas pilietinis tapatumas ir pilietinė galia, formuojamas gyvenimas bendruomenėje, kuriant visuomenę, pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms ir valstybingumo stiprinimas tarptautinėje bendruomenėje ugdomas dalyvaujant sveikatingumo ir sporto veiklose klasėje, mokykloje, bendruomenėje ir už jos ribų, ugdant supratimą ir pagarbą savo ir kitų fizinius ypatumų ir gebėjimams. Moraliniuose pasirinkimuose mokiniai remiasi olimpinėmis vertybėmis – pagarba sau ir kitiems, draugyste, džiaugsmu įveikiant iššūkius, savęs tobulinimu ir kilnumu, didžiuojasi mokyklos, regiono, šalies sportininkų pasiekimais.

### 3.5. Kultūrinė kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose plėtojamas mokinių kultūrinis išprusimas, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai diskutuoja apie olimpių, parolimpių ir neolimpių sporto šakų sportininkų pasiekimus, geba įvardinti Lietuvos etnosporto rungtis, domisi kitų pasaulio tautų tradicijomis, žaidimais, fizinio aktyvumo puoselėjimu.

### 3.6. Komunikavimo kompetencija

Fizinio ugdymo pamokose plėtojamas mokinių komunikavimas: kuriamas pranešimas, mokamasi jį perteikti, formuojamas supratimas apie komunikacinę sąveiką, pranešimo analizę ir interpretavimą. Mokiniai tinkamai vartoja fizinio aktyvumo ir sporto terminus ir sąvokas, konstruoja savo pranešimą apie fizinį aktyvumą, teisėjaudami ar rungtyniaudami atpažįsta, supranta ir naudoja sutartinius judesius, simbolius, ženklus.

### 3.7. Skaitmeninė kompetencija

Rengiama.

## 4. Pasiekimų sritys

### A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

- A1. Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius ir sportinius judesius.
- A2. Įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos įgūdžius.
- A3. Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus.
- A4. Praktikuoja inovatyvias judėjimo formas, naudodami išmaniausias technologijas.
- A5. Tikslingai parenka ir taiko kvėpavimo technikas.

### B. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

- B1. Stiprina kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę sistemas.
- B2. Ugdo fizinį pajėgumą ir plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias.
- B3. Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas.

B4. Įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams

C. Vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Šios pasiekimų srities pasiekimai:

C1. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis.

C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje lauko sąlygomis.

C3. Išmoksta naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba taikyti įvairiose kontekstuose.

## 5. Pasiekimų raida

Pasiekimas	Pasiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas							
A1.1 Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius ir sportinius judesius	A1. Taisyklingai atlieka ėjimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo judesius.	A1. Taisyklingai atlieka ėjimo, bėgimo, slydimo, plaukimas, ropojimo, šuoliavimo, riedėjimo, sėlinimo judesius.	A1. Taisyklingai atlikdamas lokomocinius judesius geba prisitaikyti prie <b>sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų.</b>	A1. Taisyklingai atlikdamas lokomocinius judesius geba prisitaikyti prie sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų, <b>veikti spontaniškai ir išreikšti savo autentiškumą/individualumą.</b>	A1. Atlikdamas lokomocinius judesius geba prisitaikyti prie skirtingų, netikėtų aplinkų, spontaniškai <b>išreikšti savo kūrybiškumą ir pažinti savo kūno ribas.</b>		
<b>A1.2 Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius nelokomocinius judesius.</b>	A1.2. Taisyklingai atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus, pusiausvyros pratimus.	A1.2. Taisyklingai atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus, pusiausvyros pratimus.	A1.2. Taisyklingai atlikdamas nelokomocinius judesius geba prisitaikyti prie <b>sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų.</b>	A1.2. Taisyklingai atlikdamas nelokomocinius judesius geba prisitaikyti prie sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų, <b>veikti spontaniškai ir išreikšti savo autentiškumą/individualumą.</b>	A1.2. Atlikdamas nelokomocinius judesius geba prisitaikyti prie skirtingų, netikėtų aplinkų, spontaniškai <b>išreikšti savo kūrybiškumą ir pažinti savo kūno ribas.</b>		
<b>A1.3 Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius manipuliacinius judesius.</b>	A1.3. Taisyklingai atlieka bazinius manipuliacinius judesius (pratimai su įrankiu: metimas, gaudymas,	A1.3. Taisyklingai atlieka bazinius manipuliacinius judesius (pratimai su įrankiu: metimas, gaudymas,	A1.3. Taisyklingai atlikdamas manipuliacinius judesius geba prisitaikyti prie <b>sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų.</b>	A1.3. Taisyklingai atlikdamas manipuliacinius judesius geba prisitaikyti prie sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų, <b>veikti spontaniškai ir išreikšti savo individualumą.</b>	A1.3. Atlikdamas manipuliacinius judesius geba prisitaikyti prie skirtingų, netikėtų aplinkų, spontaniškai <b>išreikšti savo kūrybiškumą ir</b>		

Pasiekimas	Pasiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
	lietimas, griebimas).	lietimas, griebimas).			<b>pažinti savo kūno ribas.</b>		
<b>A1.4. Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius sportinius judesius.</b>			A1.4. <b>Susipažįsta su</b> taisyklinga sportinio judesio atlikimo technika.	A1.4. Taisyklingai atlieka ir geba judesio sudedamąsias dalis <b>apjungti į vientisą judesį, įsivertina atliekamus sportinius judesius.</b>	A1.4. Taisyklingai atlieka ir geba judesio sudedamąsias dalis apjungti į vientisą judesį, <b>įsivertina atliekamus sportinius judesius, prisitaikydami prie sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų.</b>		
<b>A2. Įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos įgūdžius.</b>	A2. Susiformuoja bazinius vykdomosios funkcijos įgūdžius, atliekant judesius (dėmesio valdymas (vidinis ir išorinis dėmesys) ir trikdžių slopinimas, darbinės atminties treniravimas, greita orientacija/persiorientavimas priimant veiklos sprendimus)	A2. Susiformuoja bazinius vykdomosios funkcijos įgūdžius, atliekant judesius (dėmesio valdymas (vidinis ir išorinis dėmesys) ir trikdžių slopinimas, darbinės atminties treniravimas, greita orientacija/persiorientavimas priimant veiklos sprendimus)	A2. Mokosi išlaikyti dėmesį atliekant tikslius judesius <b>esant išoriniams ir vidiniams trukdžiams bei lavinant darbinę atmintį.</b> Dėmesio koncentravimas slopinant įvairius trukdžius, emocijas.	A2. Mokosi išlaikyti dėmesį atliekant tikslius judesius <b>esant išoriniams ir vidiniams trukdžiams bei lavinant darbinę atmintį.</b> Dėmesio koncentravimas slopinant įvairius trukdžius, emocijas.	A2. Mokosi išlaikyti dėmesį atliekant tikslius judesius esant išoriniams ir vidiniams trukdžiams bei lavinant darbinę atmintį. Dėmesio koncentravimas slopinant įvairius trukdžius, emocijas.		



Pasiekimas	Pasiiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
<b>A3. Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus.</b>	A3. Žaidžia tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus	A3. Žaidžia tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus, susipažįsta su sportiniais žaidimais	A3. Žaidžia tradicinius, netradicinius ir sportinius žaidimus ir <b>geba veikti komandoje, bendradarbiaudamas, bendraudamas, kūrybiškai atlieka užduotį išreiškdamas savo individualumą.</b>	A3. Žaidžia tradicinius, netradicinius ir sportinius žaidimus ir <b>geba veikti komandoje, bendradarbiaudamas, bendraudamas, kūrybiškai atlieka užduotį išreiškdamas savo individualumą bei geba sąmoningai reflektuoti žaidimo eigą, vertina savo indėlį į bendrą žaidimo procesą.</b>	A3. <b>Savarankiškai</b> žaidžia tradicinius, netradicinius ir sportinius žaidimus ir geba veikti komandoje, <b>sąmoningai</b> vertina ir įsivertina indėlį į bendrą žaidimo procesą.		
<b>A4. Praktikuoja inovatyvias judėjimo formas, naudodami išmaniąsias technologijas.</b>	A4. <b>Mokosi praktikuoti</b> inovatyvias judėjimo formas	A4. <b>Mokosi praktikuoti</b> inovatyvias judėjimo formas	A4. Išbando žinomas <b>inovatyvias judėjimo formas</b> , integruojant išmaniąsias technologijas ir <b>siekia susipažinti su naujomis</b> inovatyviomis judėjimo formomis.	A4. <b>Pasirenka sau tinkamas inovatyvias judėjimo formas</b> integruojant išmaniąsias technologijas fizinio aktyvumo <b>savistabai.</b>	A4. <b>Ižvelgia ir aptaria</b> inovatyvių judėjimo formų naudą, dalijasi patirtimi. <b>Atpažįsta ir pritaiko inovatyvias judėjimo formas.</b>		
<b>A5. Tikslingai parenka ir taiko kvėpavimo technikas</b>	A5. <b>Mokosi dėmesio sutelkties ir stebėti</b> savo kvėpavimo procesą.	A5. <b>Mokosi dėmesio sutelkties ir stebi</b> savo kvėpavimo procesą, mokosi derinti kvėpavimą su judesiu.	A5. Išmoksta kvėpavimą <b>derinti su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis ir veikti skirtingose aplinkose.</b>	A5. Išmoksta kvėpavimą derinti su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis <b>įvedant įkvėpimo-iškvėpimo skaičiavimą</b> skirtingose aplinkose, <b>suvokia kvėpavimo ryšį su psicho-emocine būseną.</b>	A5. Išmoksta kvėpavimą derinti su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis, <b>įvedant įkvėpimo-iškvėpimo reguliavimą, išmoksta puoselėti ir atstatyti vidinę pusiausvyrą, savikontrolę.</b>		

Pasiekimas	Pasiiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
B. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas							
B1.1. Stiprina kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę sistemas: kaulų- raumenų sistemos pajėgumo plėtojimas.	B1.1. <b>Mokosi atlikti</b> pramankštos pratimus visoms kūno dalims.	B1.1. <b>Mokosi atlikti</b> pratimus visoms kūno dalims <b>savo svoriu bei su išoriniu svorio pasipriešinimu.</b>	B1.1. Taisyklingai atlieka pratimus visoms kūno dalims su <b>savo svoriu bei su išoriniais svorio pasipriešinimais, laikantis saugaus judesio atlikimo technikos.</b>	B1.1. Taisyklingai atlieka pratimus visoms kūno dalims įvairiais skirtingais būdais, iš inventoriaus įvairovės pasirenka <b>sau tinkamą jėgos stiprinimo priemonę, laikantis saugaus judesio atlikimo technikos.</b>	B1.1. Taisyklingai atlieka pratimus visoms kūno dalims įvairiais skirtingais būdais, iš inventoriaus įvairovės pasirenka sau tinkamą jėgos stiprinimo priemonę, laikantis saugaus judesio atlikimo technikos, <b>siekia pritaikyti jėgos stiprinimo priemonę skirtingose aplinkose bei sąlygose.</b>		
B1.2 Stiprina kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę sistemas:	B1.2. <b>Žaidžia</b> į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus.	B1.2. <b>Žaidžia</b> į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius.	B1.2. <b>Geba atpažinti ir mokosi atlikti</b> kardiovaskulinę sistemą ugdančius pratimus, žaidimus ir estafetes individualizuotose, tinkamose aerobinėse ribose.	B1.2. <b>Geba atpažinti ir atlikti</b> kardiovaskulinę sistemą ugdančius pratimus, žaidimus ir estafetes individualizuotose, tinkamose aerobinėse ribose.	B1.2. <b>Skirtingose aplinkose</b> geba atpažinti ir atlikti pratimus, žaidimus įvairiais būdais, <b>naudodamiesi skirtingą ištvėrę ugdantį inventorių.</b>		
B2.1 Ugdome fizinį pajėgumą ir plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias.	B2.1 <b>Žaidimų pagalba</b> lavina fizinės ypatybės: lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, <b>greitumą,</b>	B2.1 <b>Žaidimų pagalba</b> lavina fizinės ypatybės: lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, <b>ypač ugdant</b>	B2.1 Žaidimų ir patyriminio ugdymo pagalba tobulina skirtingas fizinės ypatybės: koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą, ypač	B2.1 Žaidimų ir patyriminio ugdymo pagalba tobulina skirtingas fizinės ypatybės: greitumą, vikrumą, lankstumą, ypač akcentuojant <b>koordinaciją, pusiausvyrą kaip fizinės ypatybės svarbą</b>	B2.1 Žaidimų ir patyriminio ugdymo pagalba tobulina skirtingas fizinės ypatybės: greitumą, vikrumą, lankstumą, ypač akcentuojant		

Pasiekimas	Pasiiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
	<b>vikrumą</b> , taikant įvairias metodikas bei išnaudojant skirtingas edukacines aplinkas ir siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą.	<b>greitumą, vikrumą</b> , taikant įvairias metodikas bei išnaudojant skirtingas edukacines aplinkas ir siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą.	akcentuojant <b>lankstumo</b> kaip fizinės ypatybės svarbą <b>per dinaminčius, statinius ir PNF</b> (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) <b>pratimus</b> , siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą.	<b>per įvairius išorinius ir vidinius apribojimus</b> , siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą.	<b>koordinaciją, pusiausvyrą</b> kaip fizinės ypatybės svarbą per įvairius išorinius ir vidinius apribojimus, geba prie jų <b>spontaniškai prisitaikyti, ir išreikšti savo kūrybiškumą</b> , siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą.		
<b>B2.2.</b> Ugdo fizinį pajėgumą ir <b>plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias.</b>	B2.2. Per žaidimus <b>ugdomas</b> supratimas apie sveikos mitybos, miego ir kūno masės sąsajas su <b>fiziniu aktyvumu ir pajėgumu.</b>	B2.2. Per žaidimus <b>gilinamas</b> supratimas apie sveikos mitybos, miego ir kūno masės sąsajas su <b>fiziniu aktyvumu ir pajėgumu.</b>	B2.2. Per fizinį aktyvumą <b>gilinamas</b> supratimas apie sveikos mitybos, miego, <b>fiziologinių lyčių skirtumų atpažinimas</b> ir kūno masės poveikis fiziniam aktyvumui ir pajėgumui.	B2.2. Per fizinį aktyvumą ir <b>savistabą</b> gilinamas supratimas apie <b>sveiką mitybą</b> , miegą, fiziologinius <b>lyčių skirtumus</b> ir kūno masės poveikį fiziniam aktyvumui ir pajėgumui.	B2.2. <b>Fiksuoja ir įsivertina</b> savo <b>miego</b> , sveikos mitybos, kūno masės rodiklių dinamiką, <b>reflektuoja jų poveikį individualiam</b> fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir <b>gyvenimo kokybei.</b>		
<b>B3.</b> Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos	B3. <b>Atpažįsta</b> fiziologinius streso požymius:	B3. <b>Mokosi ir taiko</b> statinius tempimo	B3. <b>Mokosi streso prevencijos, įveikos ir prisitaikymo veikti</b>	B3. <b>Mokosi savarankiškai</b> pasirinkti ir atlikti pramankštos pratimus pagal veiklos pobūdį,	B3. <b>Reguliariai taiko</b> streso prevencijos, plėtoja streso įveikos ir		

Pasiekimas	Pasiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
ar prisitaikymo strategijas	greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą, mokosi <b>stebėti</b> savo kvėpavimą, <b>mokosi atlikti</b> diafragminio kvėpavimo ir dėmesingumo technikų.	pratimus streso poveikio mažinimui, <b>stebi</b> savo kvėpavimo pokyčius, <b>atpažįsta</b> kvėpavimo ritmą, <b>mokosi taikyti</b> diafragminio kvėpavimo ir	<b>streso sąlygomis strategijų:</b> plėtoti kvėpavimo technikų įgūdžius ir spontanių fizinių aktyvumą, derinti kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais tempimo pratimais, <b>kasdien atlikti rytinę mankštą.</b>	taikyti kvėpavimo technikų įgūdžius, derinti kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais tempimo pratimais, kasdien atlikti rytinę mankštą, <b>sąmoningai plėtoti spontanių fizinių aktyvumą.</b>	adaptacijos veikti streso sąlygomis būdus: kvėpavimo technikas, kasdien atlieka rytinę mankštą ir pramankštą, taiko fizinius pratimus <b>parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui.</b>		
B4. Įsivertina fizinių aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams	B4.	B4. <b>Susipažįsta ir mokosi taikyti</b> skirtingus subjektyvius (suvokiamų pastangų) ir objektyvius fizinio aktyvumo įsivertinimo būdus. (pvz., RPE-10, Children's OMNI-RPE, pulsometrai, žingsniamačiai, laikrodžiai).	B4. <b>Mokosi taikyti</b> skirtingus objektyvius ir subjektyvius vertinimo būdus. Suvokiamų pastangų įsivertinimo skales, grindžiamas fiziniiais pojūčiais fizinio aktyvumo metu: padidėjusiu širdies susitraukimų dažniu, padidėjusiu kvėpavimu ar kvėpavimo dažniu, padidėjusiu prakaitavimu ir raumenų nuovargiu.	B4. <b>Stebi</b> suvokiamą individualų fizinių krūvi atlikdamas skirtingus fizinio aktyvumo būdus ir taiko skirtingas objektyvius (pulsometrai, laikrodžiai, akcelerometrai) ir subjektyvius (suvokiamų pastangų) įsivertinimo būdus.	B4. <b>Stebi</b> suvokiamą individualų fizinių krūvi objektyviais ir subjektyviais metodais atlikdamas skirtingus fizinio aktyvumo būdus įvairiose <b>aplinkose</b> (vidaus ir lauko; danga pvz., smėlis, asfaltas, žolė ir t.t) ir taiko skirtingas subjektyvius (suvokiamų pastangų) įsivertinimo skales.		

Pasiekimas	Pasiiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
C. Vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška							
C1. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis.	C1. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, puoselėdamas <b>džiaugsmą ir draugystę.</b>	C1. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, puoselėdamas <b>džiaugsmą ir draugystę.</b>	C1. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, puoselėdamas <b>pagarbą sau, savo kūnui, savo galimybių riboms, kitam.</b>	C1. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, <b>puoselėdamas kilnų elgesį žaidžiant, pagal taisykles</b> , pagarbiai priimant save, savo kūno pokyčius, priimant kitus, jų kitoniškumą.	C1. Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, <b>puoselėdamas kilnų elgesį nereglamentuojamose situacijose</b> , priimant savo ir kitų galimybių individualumą. Vadovaujasi žaidimo taisyklėmis, kuria žaidimo taisykles.		
C1.2. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis.	C1.2. Tobulina save individualiai remiasi olimpinėmis vertybėmis, <b>mokosi priimti nesėkmes.</b>	C1.2. Tobulina save individualiai remiasi olimpinėmis vertybėmis, <b>priima nesėkmes kaip natūralią mokymosi būseną.</b>	C1.2. Tobulina save individualiai remiasi olimpinėmis vertybėmis, <b>priima ir reflektuoja sėkmes ir nesėkmes kaip natūralią mokymosi būseną.</b>	C1.2. Tobulina save individualiai remiasi olimpinėmis vertybėmis, <b>priima sėkmes ir nesėkmes kaip natūralų mokymosi procesą.</b>	C1.2. Tobulina save individualiai remiasi olimpinėmis vertybėmis, <b>priima sėkmes ir nesėkmes kaip natūralų mokymosi ir gyvenimo procesą, puoselėdamas vidinę pusiausvyrą.</b>		
C1.3. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis.	C1.3. Mokosi žaisti komandinius žaidimus	C1.3. Žaisdamas derina savo veiksmus su komandos draugais.	C1.3. <b>Žaisdamas komandoje mokosi bendradarbiauti ir su bendraklasiais reflektuoja bendradarbiavimo patirtis.</b>	C1.3. <b>Žaisdamas komandoje mokosi kooperuotis su bendraklasiais fiziniam aktyvumui, reflektuoja konkuravimo ir bendradarbiavimo patirtis.</b>	C1.3. <b>Žaisdamas komandoje mokosi atpažinti savo stiprybes ir silpnybes</b> , kuria strategijas kaip bendradarbiauti su bendraklasiais, reflektuoja patirtis.		

Pasiekimas	Pasiiekimų raida						
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 klasės	11–12 klasės bendrasis kursas	11–12 klasės išplėstinis kursas
C2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje lauko sąlygomis.	C2. Mokosi pasirūpinti savimi, pasirinkti fiziniam aktyvumui tinkamą aprangą, priemones, derančią aplinkai, oro sąlygoms ir pasirinktoms veikloms.	C2. Geba pasirūpinti savimi ir pasirinkti fiziniam aktyvumui tinkamą aprangą, priemones, derančią aplinkai, oro sąlygoms ir pasirinktoms veikloms.	C2. Kūrybiškai ir atsakingai <b>praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje skirtingais metų laikais. Padedamas pasirengia fiziniam aktyvumui, sportui.</b>	C2. Kūrybiškai ir atsakingai <b>praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje.</b> <b>Tariasi poroje ar grupėje dėl fizinio aktyvumo veiklų, sporto galimybių ir iššūkių įveikos ir siekių.</b>	C2. Kūrybiškai ir atsakingai <b>praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje</b> <b>Savarankiškai pasirengia fiziniam aktyvumui, sportui.</b>		
C3. Išmoksta naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba taikyti įvairiose kontekstuose.	C3. <b>Išbando</b> įvairius judėjimo įgūdžius, kuriuos mokosi pritaikyti įvairiose aplinkose	C3. <b>Išbando ir reflektuoja</b> įvairius judėjimo įgūdžius, kuriuos mokosi pritaikyti įvairiose aplinkose	C3. Išmoksta įvairių, naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba <b>pritaikyti įvairiose aplinkose, skirtingomis sąlygomis ir reflektuoja asmenines patirtis.</b>	C3. Išmoksta įvairių, naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba <b>pritaikyti įvairiose aplinkose, skirtingomis sąlygomis ir reflektuoja asmenines patirtis.</b>	C3. Išmoksta įvairių, naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba <b>pritaikyti įvairiose aplinkose, skirtingomis sąlygomis, reflektuoja</b> apie skirtingas judėjimo patirtis, judesių valdymą.		

## 6. Mokymo(si) turinys

### 6.1. Mokymo(si) turinys. 1 klasė

#### 6.1.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

6.1.1.1. **Taisyklingo judėjimo įgūdžių suformavimas („Gyvūnų imitavimas“).** Mokiniai mokosi taisyklingai atlikti lokomocinius (ėjimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo) ir nelokomocinius (atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, traukimą, prisitraukimą; lenkimąsi, pasilenkimą; pritūpimą, nuleidimą; purtymąsi; svyravimą, siūbavimą, lingavimą; stūmimą, atsistūmimą; kėlimą; sukimą, sukimąsi, pasisukimą; pašokimą; supimą; lietimą, pusiausvyros pratimus) judesius, imituodami gyvūnus ir mėgdžiodami gyvūnų judėjimą formuoja taisyklingo judesių atlikimo įgūdžius.

6.1.1.2. **Judėjimo patirčių plėtojimas.** Mokosi taisyklingoėjimo, bėgimo, šuoliukų ir kitų lokomocinių judesių, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas. Žaidybinėmis formomis integruojamas loginių operacijų ir nelokomocinių judesių apjungimas (NE – atsistojimas, IR – pritūpimas, ARBA – siūbavimas, ir t.t.)

6.1.1.3. **Taisyklingų manipuliacinių judesių suformavimas.** Mokiniai mokosi taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą. Tyrinėja dėsningumus (turimi ir trūkstami duomenys) manipuluojant įvairių svorio (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, kitos paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis. Jungia manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais (mokosi taisyklingai užsidėti ir nusiimti kuprinę, ugdo taisyklingos laikysenos pojūtį, pažindamas kūno masės centro ir atramos ploto principą).

6.1.1.4. **Susiformuoja bazinius vykdomosios funkcijos įgūdžius.** Mokosi sutelkti dėmesį į atliekamą judesį, vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną ir pan.) ir išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus.

6.1.1.5. **Žaidžia tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus.** Susipažįsta su įvairių komandinių žaidimų taisyklėmis ir elementais, mokosi naujų žaidimų, įgalinančių būti fiziškai aktyviais ir kūrybiškais. Žaisdami pagal supaprastintas taisykles, patiria komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

6.1.1.6. **Mokosi praktikuoti inovatyvias judėjimo formas.** Susipažįsta ir išbando įvairias fizinio aktyvumo formas, taikant informacines technologijas: nuo ekrane matomų judesių atkartojimo iki žaidimų naudojant fiziniam aktyvumui skirtus išmaniųjų technologijų įrenginius (virtualaus futbolo, teniso ar pan.).

6.1.1.8. **Mokosi dėmesio sutelkties ir stebėti savo kvėpavimo procesą.** Mokosi stebėti ir pajauti savo kvėpavimą: stebi kvėpavimo ritmiškumą, intensyvumą, pilvo judesius diafragminio kvėpavimo metu.

#### 6.1.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

6.1.2.1. **Mokosi atlikti pramankštos pratimus visoms kūno dalims.** Pradedama pamoką žaisdami judriuosius žaidimus, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją: žaidžiant atlieka rankų ir kojų dinamiškus tempimo pratimus (mostus, pritraukimą ir tiesimą), pilvo, nugaros ir kaklo raumenų pramankštą.

6.1.2.2. **Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus.** Žaidimo procesas skaidomas į fragmentus: žaidimas pradedamas nuo pavieniui

atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojamas apjungiant vis daugiau elementų, įtraukiant daugiau dalyvių, pridodant naudojamo inventoriaus, pasunkinant taisykles ar keičiant žaidimo aplinkas. Viso žaidimo metu turi būti išlaikomas visų dalyvių aukšto ar vidutinio aktyvumo fizinis intensyvumas.

#### **6.1.2.3. Žaidimų pagalba lavina fizinės ypatybes, skiriant prioritetą greičiui ir vikrumui.**

Žaidimų pagalba lavina fizinės ypatybes: lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą, taikant įvairias metodikas bei išnaudojant skirtingas edukacines aplinkas ir siekia saugiai išbandyti fizinių ypatybių testavimą. Įvairiais būdais įveikdami tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūralioje aplinkoje kliūčių ruožą, lavina lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. Mokosi pasirinkti kliūties įveikimo būdą. gali apeiti sunkesnes kliūtis ar rinktis sudėtingesnę variantą, kaip laipynių parke

#### **6.1.2.4. Per žaidimus ugdomas supratimas apie sveikos mitybos, miego ir kūno masės sąsajas su fiziniu aktyvumu ir pajėgumu.**

**6.1.2.5. Streso požymių atpažinimas ir nerimo mažinimas.** Mokosi atpažinti fiziologinius streso požymius (greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą) kaip atsaką į fizinį krūvį, jaudinimąsi prieš rungtynes, džiaugsmo laimėjus ar nusivylimo pralaimėjus emocijas). Mokosi nerimo mažinimo technikų kvėpavimo ramavimo / stabilizavimo / lėtinimo, diafragminio kvėpavimo ir dėmesio sukonzentravimo į kitus pojūčius ar užduotį.

Patyriminis streso požymių pajautimas: fiziologinio - bėgti į kalną, psichologinio - prieš varžybas Integracija su Pasaulio pažinimo ar kt. pamokomis:

Streso nauda ir žala: gero ir blogo streso samprata (džiaugsmas laimėjimus ir nusivylimas).



6.1.3.?. **Susipažįsta su judėjimo formomis, kurias gali taikyti savo aplinkoje.** Kuria judriuosius žaidimus panaudojant vaikiškos jėgos, kovos menų, statinių tempimo pratimų, Tai chi, gyvūnų gimnastikos ar kitus judėjimo elementus.

6.1.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.1.2.1. **Savo kūno pažinimas.** Tekstas

6.1.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2. Mokymo(si) turinys. 2 klasė

6.2.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.2.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.2.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.2.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.3. Mokymo(si) turinys. 3 klasė

6.3.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.3.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.3.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.3.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.3.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.3.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.3.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.2.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.2.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4. Mokymo(si) turinys. 4 klasė

6.4.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.4.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.4.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.4.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.4.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

## 6.5. Mokymo(si) turinys. 5 klasė

### 6.5.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

6.5.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.5.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.5.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

6.5.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.5.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.5.3. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.

6.5.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.5.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

## 6.6. Mokymo(si) turinys. 6 klasė

### 6.6.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

6.6.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.6.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.6.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

6.6.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.6.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.6.3. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.

6.6.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.6.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

## 6.7. Mokymo(si) turinys. 7 klasė

### 6.7.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

6.7.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.7.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.7.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

6.7.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.7.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.7.3. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.

6.7.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.7.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

## 6.8. Mokymo(si) turinys. 8 klasė

### 6.8.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

6.8.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.8.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.8.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

6.8.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.8.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.8.3. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.

6.8.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.8.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9. Mokymo(si) turinys. 9 klasė

6.9.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.9.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.9.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.9.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.9.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10. Mokymo(si) turinys. 10 klasė

6.10.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.10.1.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.10.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.10.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.10.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11. Mokymo(si) turinys. 11 klasė

6.11.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.11.1.1 **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.11.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11.3. **Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.**

6.11.3.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.11.3.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.12. Mokymo(si) turinys. 12 klasė

6.12.1. **Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.**

6.12.1.1 **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.12.1.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.12.2. **Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.**

6.12.2.1. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

6.12.2.2. **Mokymosi turinio tema.** Tekstas

### 6.12.3. Fizinis aktyvumas darne su aplinka.

6.12.3.1. Mokymosi turinio tema. Tekstas

6.12.3.2. Mokymosi turinio tema. Tekstas

## 7. Pasiekimų vertinimas

### 7.1. Bendras tekstas

Programoje mokinių pasiekimai skiriami į keturis pasiekimų lygius: slenkstinį, patenkinamą, pagrindinį ir aukštesnįjį. Pasiekimų lygių požymiai leidžia stebėti mokinių pastangas ir pažangą, spręsti apie mokinių individualius ugdymo poreikius, sudaryti apibendrinamuosius vertinimo aprašus pusmečio, metų pabaigoje. Kai mokinių pasiekimai vertinami pažymiais, jie siejami su pasiekimų lygiais: I slenkstinis lygis – 4, II patenkinamas lygis – 5–6, III pagrindinis lygis – 7–8, IV aukštesnysis lygis – 9–10.

Aprašant pasiekimų lygių požymius naudoti šie mokinių gebėjimų augimo kriterijai:

Aprašant pasiekimų lygių požymius naudojamos šios mokinių gebėjimų augimą rodančios skalės ir sąvokos:

Savarankiškumo (*pasitikėjimas*):

- slenkstinis – procesą organizuoja ir jame dalyvauja mokytojas;
- patenkinamas – mokiny užduotis atlieka stebimas ir moderuojamas mokytojo;
- pagrindinis – savarankiškai atlieka;
- aukštesnysis – padeda kitiems atlikti užduotis.

sąmoningumo (*atsakomybė aktyvumui visą gyvenimą*):

- slenkstinis – siekia taisyklingai atlikti;
- patenkinamas – geba pademonstruoti;
- pagrindinis – geba pademonstruoti ir paaiškinti;
- aukštesnysis – geba pademonstruoti, paaiškinti ir pritaikyti įvairiuose kontekstuose\*.

\*įvairiuose kontekstai apibrėžiami, kaip bet koks fizinis aktyvumas neformalioje veikloje, mokykloje, žaidimai su draugais, po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje.

Sveikatai palankus fizinis pajėgumas (*judėjimo įgūdžiai*)\*\*:

– slenkstinis – vyrauja „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio;

– patenkinamas – vyrauja „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;;

– pagrindinis – vyrauja „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

– aukštesnysis – visi rodikliai atitinka Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą.

\*\* Fizinis pajėgumas vertinamas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. Vadovaujantis galiojančia redakcija: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/e6699ab0ebfb11e99681cd81dcdca52c/asr>

Reguliarus fizinis aktyvumas (*motyvacija*):

- slenkstinis – dalyvavimas pamokose;
- patenkinamas – įsitraukia ir aktyviai dalyvauja pamokose;
- pagrindinis – įsitraukia ir dalyvauja kituose fizinio aktyvumo kontekstuose\*;
- aukštesnysis – aktyviai ir **reguliariai** dalyvauja įvairiuose fizinio aktyvumo kontekstuose\*.

\*įvairiuose kontekstai apibrėžiami, kaip bet koks fizinis aktyvumas neformalioje veikloje, mokykloje, žaidimai su draugais, po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje.

7.2. Pasiekimų vertinimas pradiniame ugdyme

Tekstas

7.3. Pasiekimų vertinimas pagrindiniame ugdyme

Tekstas

7.4. Pasiekimų vertinimas viduriniame ugdyme

Tekstas

## 8. Pasiekimų lygių požymiai

### 8.1. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<b>A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.</b>			
A1.1.1. Pasiekimų raidos slenkstinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.2. Pasiekimų raidos patenkinamo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.3. Pasiekimų raidos pagrindinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai)	A1.1.4. Pasiekimų raidos aukštesniojo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).
A1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas (kiti).	A1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas (kiti).
A2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>B. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.</b>			
B1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B2.2. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>C. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.</b>			
C1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
C2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.

## 8.2. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<b>A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.</b>			
A1.1.1. Pasiekimų raidos slenkstinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.2. Pasiekimų raidos patenkinamo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.3. Pasiekimų raidos pagrindinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai)	A1.1.4. Pasiekimų raidos aukštesniojo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).
A1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas (kiti).	A1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas (kiti).
A2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>B. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.</b>			
B1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B2.2. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>C. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.</b>			
C1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
C2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.

## 8.3. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<b>A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.</b>			
A1.1.1. Pasiekimų raidos slenkstinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.2. Pasiekimų raidos patenkinamo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.3. Pasiekimų raidos pagrindinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai)	A1.1.4. Pasiekimų raidos aukštesniojo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
A1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas (kiti).	A1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas (kiti).
A2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>B. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.</b>			
B1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B2.2. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>C. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.</b>			
C1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
C2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.

#### 8.4. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<b>A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.</b>			
A1.1.1. Pasiekimų raidos slenkstinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.2. Pasiekimų raidos patenkinamo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.3. Pasiekimų raidos pagrindinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai)	A1.1.4. Pasiekimų raidos aukštesniojo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).
A1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas (kiti).	A1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas (kiti).
A2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.



Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
A6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>B. Fiziinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.</b>			
B1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B2.2. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>C. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.</b>			
C1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
C2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.

## 8.5. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
<b>A. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.</b>			
A1.1.1. Pasiekimų raidos slenkstinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.2. Pasiekimų raidos patenkinamo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).	A1.1.3. Pasiekimų raidos pagrindinio lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai)	A1.1.4. Pasiekimų raidos aukštesniojo lygio požymis (lietuvių, užsienio kalbai).
A1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas (kiti).	A1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas (kiti).	A1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas (kiti).
A2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
A6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	A6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	A6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	A6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>B. Fiziinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.</b>			
B1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B2.2. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.

<b>Pasiekimų lygiai</b>			
<b>Slenkstinis (I)</b>	<b>Patenkinamas (II)</b>	<b>Pagrindinis (III)</b>	<b>Aukštesnysis (IV)</b>
B3.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B3.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B3.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B3.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B4.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B4.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B4.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B4.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B5.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B5.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B5.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B5.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
B6.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	B6.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	B6.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	B6.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
<b>C. Fizinis aktyvumas daroje su aplinka.</b>			
C1.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C1.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C1.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C1.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.
C2.1. Slenkstinio lygio pasiekimas.	C2.2. Patenkinamo lygio pasiekimas.	C2.3. Pagrindinio lygio pasiekimas.	C2.4. Aukštesniojo lygio pasiekimas.