



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 ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

### **Įgyvendinimo rekomendacijas parengė:**

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

### **TURINYS**

Dalyko naujo turinio rekomendacijos .....	2
Kaip ugdyti aukštesnius pasiekimus .....	3
Tarpdalykinių temų integravimas .....	3
Kalbinių gebėjimų ugdymas .....	5
Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų.....	5
Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai .....	6
Skaitmeninės mokymo priemonės .....	6
Literatūros ir šaltinių sąrašas .....	8
Užduočių (mokinių darbų) pavyzdžiai.....	8

## Dalyko naujo turinio rekomendacijos

Atnaujinta pradinio fizinio ugdymo programa skirta mokinių bendrųjų kompetencijų ugdymui ir grindžiama judėjimo koncepcija, kuri apima visas judėjimo formas: judesyje, per judesį, žinias apie judesį ir patį judėjimą. Taip fizinis ugdymas tampa tikslingu, reikšmingu mokymosi procesu, plėtojančiu mokinių socialinę, emocinę, psichomotorinę ir kognityvinę sritis, sudaromos sąlygos ugdyti bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam, kūrybiniam aktyvumui ir individualumui.

(Šiame amžiaus tarpsnyje labai svarbu mokiniams sukurti rūpestingumo kupiną, motyvuojančią atmosferą su aiškėmis, nesikeičiamomis taisyklėmis nurodant aiškias jų nesilaikymo pasekmes, tokiu būdu padedant jiems kurti teigiamo, atsakingo elgesio modelį ir aktyviai dalyvauti mokymosi procese mokykloje bei edukacinėje veikloje už mokyklos ribų.)

Atnaujintose programose siekiama demokratizuoti bei humanizuoti fizinio ugdymo pamokų turinį ir jose taikomus ugdymo metodus. Šiuo atveju stengiasi ugdymo turinį orientuoti ne tik į mokinių fizinių gebėjimų ugdymą, atskirų organizmo sistemų funkcinių galių stiprinimą, bet ir jų vertybinių orientacijų formavimą, teigiamo požiūrio į fizinį ugdymą ir sveiką gyvenimą skatinimą.

Turinys praplečiamas ugdomaisiais žaidimais, kurių dėka mokinys tiksliau ir daugiau sužino apie aplinką, gamtą, žmonių darbą, iš gaunamos informacijos išskiria tai kas svarbiausia. Lavinami socialiniai įgūdžiai, ugdomi kalbos, dėmesio, atminties procesai, gebėjimai, suvokimas, pojūčiai, formuojami vaizdiniai, teikiamos žinios.

Pradinio ugdymo atnaujintos programos turinys grindžiamas prielaida, kad mokėjimas stebėti ir vertinti savo fizinę būseną bei jos pokyčius, kartu įgyjant fizinio raštingumo bei sveikos gyvensenos žinių, labiau nei vien tik perteikiamos žinios ir formuojami įgūdžiai, skatina mokinių fizinį aktyvumą, tuo pačiu ir fizinę saviugdą.

ugdomas teigiamas požiūris į fizinę saviugdą.

Formuojant savarankiškos veiklos mokėjimus ir įgūdžius, patartina stengtis orientuoti moksleivius ne tiek į veiklos rezultatus, kiek (skatinant juos pažymiais ir palaikant emocionaliai) į veiklos būdus bei patį procesą. Užduotys parinkti atsižvelgiant į individualias moksleivio galimybes.

### **Olimpizmas**

Olimpinės vertybės: pagarba, tobulėjimą, draugystę ir kitas per sportą ir fizinę veiklą ugdomas bendražmogiškosios vertybės, taip pat ir visą olimpizmo filosofiją rekomenduojama ugdyti naudojant humanistinės pedagogikos mokymo modelį, kuris yra paremtas praktinėmis, grupinėmis užduotimis su ugdymo per sportą elementais.

Rekomenduojamas veiklų vykdymo formatas turėtų atrodyti taip: vedama pasirinkta užduotis, užduoties aptarimas, kurio metu aptariama sąveika tarp grupės narių ir užsiėmimo tema ir refleksijos pagalba padedama įsivardinti išmokimus ir temas sąsajas su gyvenimu.

Siūlomi metodai: individualios, grupinės, komandinės užduotys, estafetės, netradicinis fizinis aktyvumas, sporto šakų pasakojimai, projektų vykdymas, edukacinių veiklų kūrimas, kūrybinės užduotys (pvz.: koliazas, etiudas); Filmuotos medžiagos analizė; atvejo analizė.

## Kaip ugdyti aukštesnius pasiekimus

Aukštesnieji fizinio ugdymo mąstymo gebėjimai:

Aukštesnieji mąstymo gebėjimai apima platų įvairių tarpusavyje susijusių įgūdžių spektrą, tačiau galima išskirti du svarbesnius jų aspektus:

1) kritinis mąstymas – gebėjimas interpretuoti ir apibendrinti turimą informaciją bei įvertinti, kokias išvadas, nuomones ar vertinimus galima daryti remiantis tokia informacija analizuojant jos kaip argumentų ir įrodymų pagrįstumą;

2) problemų sprendimas – gebėjimas pasirinkti reikalingą informaciją bei atrasti strategiją, kaip galima pertvarkyti ir panaudoti šią informaciją konkrečiai užduočiai spręsti.

Kritinis mąstymas ir problemų sprendimas yra būtinos tobulėjimo kompetencijos, padedančios prisitaikyti prie nuolat ir greitai besikeičiančio pasaulio, kuriame žmonės susiduria su vis didesniu inovacijų kiekiu – tikėtina, kad šiandieniniai mokiniai ateityje susidurs su tokiais profesiniais vaidmenimis ir sektoriais, kurie dabar dar neegzistuoja, ir jiems reikės spręsti naujas problemas taikant naujas technologijas. Todėl tokie aukštesnieji mąstymo gebėjimai, kuriuos sunku automatizuoti bei kurie prisideda prie inovacijų kūrimo, įgis vis didesnę vertę. Be to, šie gebėjimai yra būtina aktyvaus pilietiškumo sąlyga, nes jie suteikia galimybę susidaryti nepriklausomą ir pagrįstą nuomonę vertinant visuomenėje vykstančius procesus, žiniasklaidoje pateikiamą informaciją bei analizuojant politikų daromus sprendimus.

Šaltinis: Mąstymo gebėjimų vertinimo programa (2020).

## Tarpdalykinių temų integravimas

### **Fizinis ugdymas.**

Fizinio ugdymo raišką, remiasi fizinio raštingumo aspektais: .....ugdosi dalyvaudami žaidybinėse situacijose. Improvizuoja žaisdami, porose, grupėse ar po vieną,

Žaidžia įsivaizduojamose aplinkybėse, judesio, susikaupimo ir atsipalaidavimo, tempo / ritmo, dėmesio valdymo pratimus, natūraliai ugdydamiesi fizinius gebėjimus.

Fiziniam ugdymuisi mokosi naudoti vaizdines, garsines priemones, su kuriomis susipažįsta per dailės, muzikos, technologijų pamokas.

Fizinio ugdymo(si) situacijos parodomos tiek neformaliai (klasėje, stebint draugams, mokytojams, tėveliams), tiek viešoje (tarpklasiniuose, tarpmokykliniuose renginiuose), tiek skaitmeninėje erdvėje (projektai).

<b>Kalbinis ugdymas</b>	<b>Meninis ir technologinis ugd.</b>	<b>Matematika</b>	<b>Informatika</b>	<b>Socialiniai mokslai</b>	<b>Gamtos mokslai</b>
-------------------------	--------------------------------------	-------------------	--------------------	----------------------------	-----------------------

<p>Sinonimai, antonimai, žodžių grupavimas pagal požymius</p> <p>Ženklų kalba, gestų kalba.</p> <p>Lietuvių tautosaka: lietuvių liaudies žaidimai</p>	<p>Muzika: ritminis pratimo atlikimas .</p> <p>Kvėpavimo pratimai; kvėpavimo ritmiškumo ir intensyvumo stebėjimai.</p> <p>Teatras: teatriniai žaidimai gimtadienio tema.</p> <p>Dailė ir technologijos: žaidimų inventoriaus kūrimas, naudojant antrines žaliavas.</p> <p>Šokis:</p>	<p>Skaičiuotės suskirstyti komandomis.</p> <p>Tiesė – sustoti į tiesią liniją pagal tam tikrus požymius (ūgį, pomėgius, etc.).</p> <p>Figūros – grupei sustoti ratu, trikampė figūra, kvadratu, kartoti užsimerkus – erdvės pojūčio lavinimui skirta užduotis.</p> <p>Skaičiavimo pratimai (poromis skaičiuojama iki trijų, vietoje dvejeta treptelint; skaičiuojama grupėje ratu, vietoj skaičių, besidalinančių iš 3 plojama, kt.).</p>	<p>Fizinio ugdymo veiklos fiksavimas (pvz., nustatyti įrenginyje vandens atsigėrimo dažnumą)</p> <p>Fotografavimas, filmavimas, žaidžiant žaidimus, varžybų, rungtynių metu.</p> <p>Varžybų, rungtynių stebėjimas internetinėje erdvėje.</p>	<p>Socialiniai tyrimai apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir pan.</p> <p>Patys mokiniai gali rinkti informaciją ir gaminti standus bendromis sveikatos ir fizinio aktyvumo temomis.</p>	<p>Gyvūnų vaidinimas pavieniui, poromis, grupėmis.</p> <p>Gyvūnų gimnastika.</p> <p>Savo kūno pažinimas (biologija): širdies ritmo, ūgio, kūno masės matavimai ir pan.</p> <p>Nurodo žmogaus kūno dalis (galva, alkūnė, krūtinė, riešas, pėda).</p> <p>Kvėpavimas ir jo reikšmė organizmui. Kvėpavimo pratimai.</p>
---	--	---	--	--	---

Olimpinių vertybių ugdymas per fizines veiklas gali būti plačiai integruojamas su kitais mokomaisiais dalykais: Socialiniu ugdymu, Lietuvių kalba, meniniu ugdymu (Teatras, dailė, šokis), gamtamoksliniu ugdymu, matematiniu ugdymu ir kt.

Etnosportas labai siejamas su pilietiškumo ugdymu. Supratimas lietuviškų tradicijų svarbos kaip tautiškumo saugojimas gali būti skatinamas ir per sportinių žaidimų tradicijas. Lietuviški etnografiniai sportiniai žaidimai nėra tik fizinis ugdymas, tai ir lietuviškų tradicijų, vertybių bei istorijos puoselėjimas bei skleidimas.

Lietuviškos rirstynės turi daug sąsajų su etnografija bei istorija. Pasakojant apie lietuviškų rirstynių istoriją bei perduodant technikos žinias būtina paminėti svarbius faktus etnografiniu bei istorinius aspektais.

**1-4 kl.** Įvairiose pamokose naudoti ir paralimpinio judėjimo kontekstą (pvz. Integruojant su informatika, atlikti projektinę veiklą, ieškoti informacijos apie Lietuvos parolimpiečius, bei olimpiečius).

### **Kalbinių gebėjimų ugdymas**

Mokiniai pamokų metu įtraukiami į aktyvių socialinį procesą, kurio metu skatinami mąstyti individualiai, dalytis porose, grupėse ir su visa klase. Kalbinius gebėjimus mokiniai ugdytis padės metodas Galvok-porose-dalykis. Šio metodo taikymo metu mokymas sudaromos sąlygos saugiai apmąstyti tai ką norėtų pasakyti, išsakyti ir išgirsti savo mintis porininkui, o tada pasidalyti visai klasei.

Ugdant kalbinius gebėjimus šiose pamokose svarbus komunikavimo elementas. Svarbu paskatinti mokinius dalintis pamąstymais apie žaidžiamus žaidimus, apie tai kaip sekėsi bendradarbiauti, žaisti ir komunikuoti komandoje

Ugdant kalbinius gebėjimus taip pat rekomenduojama:

- Sukurti saugią dalijimosi aplinką.
- Susikurti dalijimosi mintimis ritualus arba pasirinkti tinkamus mokinių išklausymui metodus.
- Neskubinti mokinių greičiau reikšti mintis.
- Išklaustyti mokinius, net jeigu mintis kartojasi.
- Pagarbiai reaguoti ir nekritikuoti netinkamų atsakymų, o skatinti mąstyti, kalbėtis, diskutuoti.
- Plėtojant žodyną, skatinti vartoti naujus terminus, juos pakabinti klasėje matomoje mokiniams vietoje.

### **Siūlymai mokytojų nuožiūra pasirenkamam 30 procentų pamokų**

Planuojant fizinio ugdymo bendrosiose programose apibrėžtą ugdymo turinį reikėtų atkreipti dėmesį į privalomo (70 proc.) ir pasirenkamojo (30 proc.) mokymosi turinio santykį. 30 proc. ugdymo turinio mokytojas pritaiko atsižvelgdamas į mokyklos, klasės kontekstą, mokinių pasiekimus ir poreikius, individualius mokinio gebėjimus. Mokiniui, patiriančiam mokymosi sunkumų, sudaromos sąlygos pakartoti mokomąją medžiagą, išsiaiškinti kilusius klausimus, atlikti skirtingo sudėtingumo užduočių, kurios padėtų įtvirtinti įgytas žinias ir gebėjimus, ir pan. Mokiniui, demonstruojančiam aukštus socialinius gebėjimus, ugdymo turinys gilinamas, plėtojamas, siūlomos sudėtingesnės užduočių atlikimo formos, suteikiant galimybes atsiskleisti individualiems gebėjimams ne tik mokykloje, bet ir kitose ugdomosiose/edukacinėse/kultūrinėse erdvėse už mokyklos ribų ir pan.

Rekomenduojama neplėsti mokymosi turinio nagrinėjant naujas temas, o šį laiką skirti:

- privalomo mokymosi turinio temų įsisavinimui, žinių gilinimui;
- aktualaus turinio, naujų realijų įtraukimui;
- tarpdalykinių temų plėtojimui;
- naujų mokymosi metodų taikymui;
- projektinių veiklų organizavimui;
- skaitmeninių priemonių taikymui;
- pažintinei, kultūrinei, meninei, kūrybinei veiklai.

### **Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai**

Kompetencijų ugdymo ir vertybių ugdymui pradiniam ugdyme projektinių veiklų pavyzdžiai:

Olimpinė savaitė, sporto šakos pažinimas, olimpinė diena, olimpinė žiemos diena

Tematika: žymiausi Lietuvos olimpiečiai, kaip gyvenime ir sporte pasireiškia pagarba, draugystė ir tobulėjimas, stereotipų įveikimas per sportą, kūno, valios ir proto darbas, tarpkultūrinis bendradarbiavimas.

### **Skaitmeninės mokymo priemonės**

Fizinio aktyvumo veiklų pavyzdžiai:

[https://www.youtube.com/watch?v=Ro2wuw\\_nnUk&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh](https://www.youtube.com/watch?v=Ro2wuw_nnUk&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh)

[https://www.youtube.com/watch?v=bHPDuAygKGE&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=bHPDuAygKGE&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=6)

Judėjimo įgūdžių tobulinimas:

[https://www.youtube.com/watch?v=zzWB5bFAxAU&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=zzWB5bFAxAU&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=4)

Sveika mityba:

[https://www.youtube.com/watch?v=5t-PaABs6bk&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=5t-PaABs6bk&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=8)

[https://www.youtube.com/watch?v=Cm9Qbo6qz20&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=Cm9Qbo6qz20&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=9)

[https://www.youtube.com/watch?v=SH4hunDeQwc&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=SH4hunDeQwc&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=10)

[https://www.youtube.com/watch?v=Qusdo7-fEJU&list=PLLvfSd0yp\\_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=Qusdo7-fEJU&list=PLLvfSd0yp_8VkJGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=11)

Emocinė sveikata:

[https://www.youtube.com/watch?v=caeN8cm5nU0&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=caeN8cm5nU0&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=13)  
[https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs\\_1CM&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=3YoayYs_1CM&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=14)  
[https://www.youtube.com/watch?v=WNksqZwnKgg&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=WNksqZwnKgg&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=15)  
[https://www.youtube.com/watch?v=V9Gx6jDFesc&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=16](https://www.youtube.com/watch?v=V9Gx6jDFesc&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=16)  
[https://www.youtube.com/watch?v=-5Fw\\_1UljEU&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=17](https://www.youtube.com/watch?v=-5Fw_1UljEU&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=17)

PASTABA. Lietuvos tautinis olimpinis komitetas yra parengęs ir naudoja dirbdami su bendrojo ugdymo įstaigomis ir pedagogais daugiau metodinės medžiagos ir rekomendacijų bendrojo ugdymo įstaigų mokiniams, kurią galėtų surinkti ir susisteminti per ateinančius du – tris mėnesius.

Lietuvių tradicinių žaidimų vadovas (<http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/ZAIDIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf>)

**Naudotis [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) vaizdo medžiaga:**

Peržiūrėti, analizuoti įvairių sporto šakų čempionatus, sportininkų pasirodymus.

Tų pačių olimpinio ir paralimpinio sporto šakų skirtumai (slalomas gigantas: asmenys su regos negalia naudoja vedlį su kuprine, kurioje yra garsiakalbis. Gidas šliuožia prieš paraatletą, kuris vadovaujasi skleidžiamu garsu priešais jį šliuožiančio gido.).

Vežimėlių krepšinis (Paskutinių parolimpinių žaidynių finalinių varžybų stebėjimas, analizė)

Fizinio aktyvumo, sveikos mitybos, emocinio intelekto ugdymo, poilsio ir ekrano laiko rekomendacijos pedagogams.

Pradinis ugdymas:

- Fizinis ugdymas: rekomendacijos pedagogams:

[https://www.youtube.com/watch?v=o07CR3u0UD8&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=o07CR3u0UD8&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3)

- Sveika mityba: rekomendacijos pedagogams ir tėvams:

[https://www.youtube.com/watch?v=KdXwN3gQjBY&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=KdXwN3gQjBY&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=7)

- Emocinė sveikata

[https://www.youtube.com/watch?v=XSiiEq-chSw&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=XSiiEq-chSw&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=18)

- Kokybiškas poilsis

[https://www.youtube.com/watch?v=F8LCIPvyMzE&list=PLLvfSd0yp\\_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=F8LCIPvyMzE&list=PLLvfSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=19)

Olimpinių vertybių ugdymui skirta literatūra pradiniam ir pagrindiniam ugdymui:

Olimpinių vertybių ugdymo programos leidiniai, kur pateikiamos metodinės rekomendacijos, olimpinių vertybių ugdymo per fizinio ugdymo pamokas ir integracijos su kitais mokomaisiais dalykais metu.

Olimpinių vertybių ugdymo programos leidinius galima rasti čia: <https://olimpinekarta.lt/ovup/>

- Olimpinių vertybių ugdymo pagrindai: aktyvia fizine veikla pagrįsta programa

- Veiklos aprašai: užduotys, įtvirtinančios olimpinių vertybių ugdymą
- Kaip įgyvendinti OVUP? Praktinis olimpinių vertybių ugdymo vadovas

### **Literatūros ir šaltinių sąrašas**

1. Kudirka, J. (1993). Lietuvių sportiniai žaidimai. Vilnius, Lietuvos liaudies kultūros centras.
2. Povilaitis, R., Visagurskienė, K., & Kaveckas A. (2017). Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas (mokomoji priemonė).
3. Steponaitis, V. (2019). Lietuvių liaudies žaidimai ir pramogos.
4. Daukantas S. Rinktiniai raštai. Vilnius, 1955.
5. Grigonis M. 200 žaidimų. Kambaryje ir tyrame lauke. Vilnius, 1988.
7. Vaikai, vaikai, vanagai. Žaidimų rinkinys. Lietuvių liaudies kultūros centras. 1997.
10. Karolis Dineika Žaidimai Vilnius 2000 m. 172 psl.
12. <http://www.ristynes.lt/>
13. <http://savadas.lnkc.lt/ristynes.html>
14. [https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu\\_liaudies\\_zaidimai.pdf](https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu_liaudies_zaidimai.pdf)
15. <https://www.etnosportas.lt/>
16. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
17. [www.paralympics.lt](http://www.paralympics.lt)
18. [www.parateam.lt](http://www.parateam.lt)

### **Užduočių (mokinių darbų) pavyzdžiai**