



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 BENDROJI PROGRAMA

Bendrają programą rengė:

Vaiva Baltramiejūnaitė-Čepaitė, Gintaras Daugėla, Dainius Kučinskas, Snaiguolė Eglė Kuosienė,
 dr. Aušra Lisinskienė, prof. dr. Albertas Skurvydas, dr. Agnė Slapšinskaitė – Dackevičienė.

TURINYS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS	3
2. Fizinio ugdymo dalyko paskirtis.....	3
II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI	3
4. Fizinio ugdymo dalyko/ugdymo tikslas.....	3
5. Pradinio ugdymo uždaviniai.....	3
6. Pagrindinio ugdymo uždaviniai.....	4
7. Vidurinio ugdymo uždaviniai.....	4
III SKYRIUS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS.....	4
9. Pažinimo kompetencija.....	5
10. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.....	5
11. Kūrybiškumo kompetencija.....	5
12. Pilietiškumo kompetencija.....	5
13. Kultūrinė kompetencija.....	5
14. Komunikavimo kompetencija.....	5
15. Skaitmeninė kompetencija.....	5
IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI.....	5
16. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A).....	5
17. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B).....	6
18. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C).....	6
V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS.....	14
20. Mokymo(si) turinys. 1 klasė.....	14
21. Mokymo(si) turinys. 2 klasė.....	16
22. Mokymo(si) turinys. 3 klasė.....	18
23. Mokymo(si) turinys. 4 klasė.....	21
24. Mokymo(si) turinys. 5 klasė.....	23
25. Mokymo(si) turinys. 6 klasė.....	24
26. Mokymo(si) turinys. 7 klasė.....	26
27. Mokymo(si) turinys. 8 klasė.....	28
28. Mokymo(si) turinys. 9 klasė.....	30
29. Mokymo(si) turinys. 10 klasė.....	32
30. Mokymo(si) turinys. 11 klasė.....	33
31. Mokymo(si) turinys. 12 klasė.....	35
VI SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS	37
VII SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS.....	39
36. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės.....	39
37. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės.....	41

38.	Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės	44
39.	Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės	47
40.	Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės	50
41.	Pasiekimų lygių požymiai. 11–12 klasės	53

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Fizinio ugdymo dalyku siekiama – ugdyti vaikų ir jaunimo sveikatai reikšmingas kompetencijas, įgalinančias fiziškai aktyvų gyvenimo būdą pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas. Fizinis ugdymas yra ilgalaikė investicija į šalies socialinį kapitalą.

2. Fizinio ugdymo dalyko paskirtis – mokinių sveikatos ir fizinio aktyvumo puoselėjimas, kompetencijų sveikatos ir fizinio ugdymo srityje, būtinų tolimesniam prasmingam ir aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, ugdymas. Fizinis ugdymas ne tik plėtoja bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, bet ir ugdo mokinio socialinę, emocinę, kognityvinę ir psichomotorinę sritis.

3. Fizinio ugdymo bendrąją programą sudaro – fizinio ugdymo tikslas ir uždaviniai, dalyku ugdomų kompetencijų raiškos aprašas, pasiekimų sričių ir pasiekimų raidos aprašai, dalyko mokymo(si) turinys, pasiekimų lygių požymių ugdymo centruose ir vertinimo aprašai. Fizinio ugdymo bendrojoje programoje išskirtos šios reikšmingos sveikatai fizinio ugdymo(si) sritys: judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas; fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas; sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška. Siekiant nuoseklaus, kiekvienam mokiniui prasmingo fizinio ugdymo(si) nuo pirmos iki dvyliktos klasės, fizinio ugdymo turinys konstruojamas atsižvelgiant į mokinio raidos ypatumus bei gebėjimus ir ugdymo(si) kontekstą: socialinius, kultūrinius bei kitus aspektus ir išteklius. Mokytojas ugdymui parenka tas sporto šakas, kurios geriausiai atliepia ugdomų mokinių fizinio ugdymo(si) poreikius ir ugdymo srities tikslus. Siekiama, kad pradinio ugdymo mokykloje mokiniai per džiaugsmingas patirtis plėtotų savo fizinio aktyvumo motyvaciją; progimnazijoje – ugdytūsi fizinio savęs pažinimą, įgytų bazinių žinių ir fizinio aktyvumo reikšmės sveikatai supratimą, plėtotų asmeninius judėjimo gebėjimus bei susiformuotų palankaus sveikatai fizinio aktyvumo įpročius; gimnazijoje siekiama įgalinti mokinius prisiimti atsakomybę savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius ugdymosi poreikius, proaktyviai taikant fizinio ugdymosi dalyke įgytas kompetencijas savo bei kitų sveikatos puoselėjimui ir stiprinimui. Mokinių fizinio pajėgumo rodikliai nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas, į juos atsižvelgiama planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą. Fizinio ugdymo(si) pasiekimai vertinami pagal mokinio ūgtį kiekvienoje programos srityje parodančius pokyčius. Kiekvienos srities pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais, išskiriant svarbiausius mokinio ūgčiai gebėjimus, supratimą ir vertybines nuostatas įprasminantį elgesį.

II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

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

5. Pradinio ugdymo uždaviniai. Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

5.1 susiformuoja įgūdžius ir geba taisyklingai atlikti bazinius motorinius judesius, taisyklingai kvėpuoti, lavina vykdomosios funkcijos komponentus, išmoksta patrauklių judriųjų žaidimų, bazinių pramankštos ir mankštos pratimų, susipažįsta su išmaniųjų technologijų taikymu fizinio aktyvumo plėtojimui;

5.2 suformuoja ir praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius fizinio ugdymosi

įsivertinimo būdus, įgyja sveikam gyvenimui reikšmingus įgūdžius bei bazinį sporto (olimpinių) ir sveikatos vertybių supratimą;

5.3 plėtoja pozityvias motorines patirtis, įgalinančias judėjimo džiaugsmą per judesių įvairovę ir fizinį aktyvumą daroje su aplinka, motyvuojančias būti fiziškai aktyviu įvairiuose kontekstuose* ir aplinkose**;

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

6. Pagrindinio ugdymo uždaviniai. Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

6.1 plėtoja, tobulina ir mokosi tikslingai taikyti motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, nesportinių ir bazines sportinių judesių technikas, pramankštos ir mankštos pratimus, išmaniąsias technologijas bei žaidžia laipsniškai sudėtingėjančius sportinius žaidimus;

6.2 įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, motorinių įgūdžių ir fizinių ypatybių ugdymą, vykdomosios funkcijos ir kvėpavimo technikų tobulinimą, metabolinio sindromo prevenciją ir išmaniųjų technologijų taikymo galimybes, praktikuojant sveikatai palankų fizinį aktyvumą;

6.3 plėtoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, reflektuoja įsivertinimo duomenis;

6.4 per individualią fizinio aktyvumo raišką, bendraujant ir bendradarbiaujant įvairiuose kontekstuose* ir aplinkose**, vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, ugdomi sveikos gyvensenos supratimą ir nuostatas.

7. Vidurinio ugdymo uždaviniai. Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

7.1 savarankiškai praktikuoja motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos taikymo įgūdžius, kūrybiškai realizuoja ir tikslingai pasirenka optimalias fizinio aktyvumo formas įvairiuose kontekstuose* ir aplinkose**.

7.2 gilina ir tikslingai taiko sveikatingumui reikšmingas žinias individualių motorinių įgūdžių, vykdomosios funkcijos komponentų ir kvėpavimo technikų tobulinimui, sveikatos stiprinimui bei tausojimui.

7.3 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.

7.4 sąmoningai praktikuoja reguliary fizinį aktyvumą, ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, remiasi olimpinų vertybių nuostatomis moralinių sprendimų reikalaujančiose situacijose, 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.*

III SKYRIUS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS

8. Įgyvendinant Fizinio ugdymo bendrąją programą ugdomos šios kompetencijos: komunikavimo, kultūrinė, kūrybiškumo, pažinimo, pilietiškumo, skaitmeninė, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Kompetencijos pateiktos pagal raiškos Fizinio ugdymo dalyke intensyvumą.

9. Pažinimo kompetencija. Fizinio ugdymo procese per savistabą, judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, bazinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas, išmaniųjų technologijų taikymą fiziniam aktyvumui bei įsivertinimui mokiniai įgalinami pažinti save, kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį. Igydami žinias apie fizines ypatybes, subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, metabolinio sindromo ir streso prevenciją, sportinius žaidimus, olimpinės vertybes, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumo gerinimui.

10. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose formuojasi mokinio savimonė, ugdomi metabolinio sindromo ir streso prevencijai svarbūs gebėjimai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingais sprendimų priėmimais ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Ugdomi mokinių gebėjimai atpažinti fiziologinius streso požymius, taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus remdamiesi olimpinėmis vertybėmis.

11. Kūrybiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalų dizaino principą, kurių metu mokiniai tyrinėja savo fizinius ypatumus, naudodami savistabos ir testavimo strategijas, kuria ir įgyvendina trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo planus, įsivertina ir reflektuoja fizinio aktyvumo poveikį. Žaidžia ir kuria fiziškai aktyvius žaidimus, adaptiviai situacijos iššūkiams modifikuoja jų taisykles.

12. Pilietiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose įgyjamas supratimas apie savo ir kitų fizinių ypatumų ir galimybių skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenės kūrimui reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant mokyklos, regiono, šalies sportininkų bei jų pasiekimų pažinimą. Valstybingumo stiprinimo tarptautinėje bendruomenėje nuostata ugdoma dalyvaujant pilietinėse akcijose organizuojamose sveikatingumo veiklose. Skatinamas savo mokyklos, miesto, šalies atstovavimas sporto rungtyse. Moraliniuose pasirinkimuose mokiniai remiasi olimpinėmis vertybėmis – pagarba sau ir kitiems, draugyste, džiaugsmu įveikiant iššūkius, savęs tobulinimu ir kilnumu.

13. Kultūrinė kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino rajono ir apskrities sportininkus ir jų pasiekimus, šalies olimpinių, paralimpinių bei neolimpinių sporto šakų sportininkus ir jų pasiekimus. Mokiniai išbando fizinio aktyvumo puoselėjimui skirtus liaudies žaidimus ir plėtoja Lietuvos etnosporto pažinimą, įgyja žinių apie kitų tautų nacionalinio sporto tradicijas.

14. Komunikavimo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose komunikavimo kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami bei diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis.

15. Skaitmeninė kompetencija. Fizinio ugdymo procese mokiniai naudoja išmaniuosius įrenginius žaisdami fizinį aktyvumą skatinančius žaidimus; taiko išmaniąsias technologijas judėjimo technikos tobulinimui, mokosi naudoti skaitmenines technologijas fizinių rodiklių stebėjimui bei fizinio pajėgumo įsivertinimui. Naudodami technologijas savistabos duomenų kaupimui ir apdorojimui modeliuoja individualiai optimalias fizinio ugdymosi strategijas.

IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

16. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A).

16.1. Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius ir sportinius judesius (A1)

16.2. Įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos įgūdžius (A2).

16.3. Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus (A3).

16.4. Taiko išmaniąsias technologijas judesio ir judėjimo plėtojimui bei tobulinimui (A4).

16.5. Taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius (A5).

17. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B).
 - 17.1. Stiprina kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemas (B1).
 - 17.2. Ugdо fizinį pajėgumą ir plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias (B2).
 - 17.3. Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas (B3).
 - 17.4. Įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams (B4).

18. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)
 - 18.1. Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis (C1).
 - 18.2. Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje lauko sąlygomis (C2).
 - 18.3. Išmoksta naujų judėjimo įgūdžių, kuriuos geba taikyti įvairiose kontekstuose (C3).

19. Mokinių pasiekimų raidai parodyti pateikiamas pagrindinis pasiekimų lygis. Mokinių pasiekimų raida lentelėje aprašoma pagal pasiekimų sritis kas dvejus metus:

Pasiekimas	Pasiekimų raida					
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I-II gimnazijos) klasės	III-IV gimnazijos klasės
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)						
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius lokomocinius judesius. (A1.1.)	Mokosi taisyklingai atlikti ėjimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo judesius (A1.1.)	Taisyklingai atlieka ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo, judesius. (A1.1.)	Mokosi taisyklingai atlikti lokomocinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.1.)	Taisyklingai atlieka ir geba apjungti atliekamo lokomocinio judesio sudedamąsias dalis į vientisą judesį, įsivertina atliekamo judesio efektyvumą. (A1.1.)	Taisyklingai atlieka lokomocinius judesius deriniuose su kitais judesiais, reflektuoja ir įsivertina lokomocinio judesio atlikimo efektyvumą. (A1.1.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka bazinius lokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, reflektuoja ir tobulina lokomocinių judesių atlikimo techniką pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (A1.1.)
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius nelokomocinius judesius. (A1.2.)	Mokosi taisyklingai atlikti pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus, pusiausvyros pratimus. (A1.2.)	Taisyklingai atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus, pusiausvyros pratimus. (A1.2.)	Mokosi taisyklingai atlikti nelokomocinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.2.)	Taisyklingai atlieka ir geba apjungti atliekamo nelokomocinio judesio sudedamąsias dalis į vientisą judesį, įsivertina atliekamo judesio efektyvumą. (A1.2.)	Taisyklingai atlieka nelokomocinius judesius deriniuose su kitais judesiais, reflektuoja ir įsivertina nelokomocinio judesio atlikimo efektyvumą. (A1.2.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka bazinius nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, reflektuoja ir tobulina nelokomocinių judesių atlikimo techniką pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (A1.2.)
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius manipuliacinius judesius. (A1.3.)	Mokosi taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius judesius (pratimus)	Plėtoja įrankių įvairovės pažinimą atlikdami bazinius manipuliacinius judesius	Geba taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius judesius įvairiais įrankiais, mokosi	Geba sklandžiai jungti bazinius manipuliacinius judesius su lokomociniais ir	Geba spontaniškai taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius deriniuose su lokomociniais ir	Spontaniškai taisyklingai atlieka manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose,

Pasiekimas	Pasiekimų raida					
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I-II gimnazijos) klasės	III-IV gimnazijos klasės
	su įrankiu): metimą, gaudymą, lietimą, griebimą, lengvo įrankio pakėlimą. (A1.3.)	judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.3.)	įsivertinti judesio atlikimo efektyvumą. (A1.3.)	nelokomociniais judesiais, analizuoja derinius ir įsivertina efektyvumą. (A1.3.)	nelokomociniais judesiais įvairiuose kontekstuose, reflektuoti ir įsivertinti. (A1.3.)	reflektuoja ir tobulina manipuliacinių judesių atlikimo techniką pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (A1.3.)
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius sportinius judesius. (A1.4.)	--	--	Susipažįsta su taisyklinga sportinių judesių, būdingų kelioms sporto šakoms, atlikimo technika. (A1.4.)	Taisyklingai atlieka ir geba apjungti atliekamo sportinio judesio sudedamąsias dalis į vientisą judesį, įsivertina atliekamo judesio efektyvumą. (A1.4.)	Taisyklingai atlieka skirtingų sporto šakų sportinius judesius, geba jungti į derinius ir įsivertinti. (A1.4.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka sportinius judesius įvairiuose kontekstuose prisitaikdamas prie aplinkos sąlygų. (A1.4.)
Įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos gebėjimus. (A2.1.)	Ugdosi vykdomosios funkcijos įgūdžius per sensorinių patirčių įvairovę, mokosi sutelkti išlaikyti dėmesio koncentraciją atsiribojant nuo išorės trikdžių. (A2.1.)	Ugdosi vykdomosios funkcijos įgūdžius: dėmesio koncentravimą, slopinant įvairius trukdžius ir plėtojant darbinę atmintį. (A2.1.)	Plėtoja gebėjimą išlaikyti dėmesį atliekant tikslus judesius esant išoriniams ir vidiniams trukdžiams bei gebėjimą perkelti dėmesį nuo vieno objekto į kitą, lavina darbinę atmintį. (A2.1.)	Plėtoja dėmesio koncentravimo ir perkėlimo gebėjimus bei darbinę atmintį. Suformuoja individualiai optimalius bazinių judesių paternus. (A2.1.)	Reflektuoja ir įsivertina vykdomosios funkcijos gebėjimus, plėtoja judesių derinių ir judėjimo strategijų realizavimo gebėjimus. (A2.1.)	Reflektuoja ir tobulina vykdomosios funkcijos gebėjimus pagal individualius vykdomosios funkcijos įsivertinimo rezultatus bei raiškos įvairiuose kontekstuose poreikius. (A2.1.)
Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus. (A3.1.)	Žaidžia tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus. (A3.1.)	Žaidžia tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus,	Žaidžia sportinius ir netradicinius žaidimus, susipažįsta su etnosporto žaidimais ir	Žaidžia sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, geba atpažinti žaidimu lavinamus	Savarankiškai žaidžia sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus: lavina judėjimo	Savarankiškai žaidžia įvairius sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, tobulina judėjimo

Pasiekimas	Pasiekimų raida					
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I-II gimnazijos) klasės	III-IV gimnazijos klasės
		susipažįsta su sportiniais žaidimais. (A3.1.)	rungtimis. (A3.1.)	judėjimo įgūdžius. (A3.1.)	įgūdžius prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų. (A3.1.)	įgūdžius ir vykdomosios funkcijos gebėjimus. (A3.1.)
Taiko išmaniąsias technologijas judesio ir judėjimo plėtojimui bei tobulinimui. (A4.1.)	Susipažįsta su technologijų taikymu judėjimo plėtojimui ir tobulinimui. (A4.1.)	Taiko technologijas ir įrenginius fizinio aktyvumo plėtojimui ir tobulinimui. (A4.1.)	Integruoja išmaniąsias technologijas ir įrenginius fizinio aktyvumo motyvavimui ir savistabai. (A4.1.)	Taiko išmaniąsias technologijas ir įrenginius fizinio ugdymosi ir aktyvumo savistabai, mokosi analizuoti duomenis. (A4.1.)	Taiko išmaniąsias technologijas ir įrenginius fizinio ugdymosi ir aktyvumo savistabai, geba analizuoti duomenis. (A4.1.)	Analizuoja, įsivertina ir reflektuoja savo fizinį aktyvumą taikydami išmaniąsias technologijas ir įrenginius, kuria individualias fizinio ugdymosi ir įsivertinimo strategijas. (A4.1.)
Taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius. (A5.1.)	Mokosi stebėti savo kvėpavimą. (A5.1.)	Mokosi derinti kvėpavimą su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis. (A5.1.)	Mokosi derinti kvėpavimą su standartinėmis sąlygomis atliekamais judesiais. (A5.1.)	Derina kvėpavimą su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais, veikdami skirtingose aplinkose. (A5.1.)	Mokosi stebėti ir identifikuoti kvėpavimo pokyčius, pagal juos reguliuoti fizinio krūvio intensyvumą. (A5.1.)	Taiko įvairias kvėpavimo technikas, padedančias prisitaikyti kintant fizinio krūvio pobūdžiui ar intensyvumui. (A5.1.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)						
Stiprina kaulų-raumenų sistemą. (B1.1)	Mokosi atlikti pramankštos pratimus visoms kūno dalims. (B1.1)	Mokosi atlikti pratimus visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį ar su išoriniu svorio pasipriešinimu.	Taisyklingai atlieka pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu bei su išoriniais svorio pasipriešinimais, mokosi saugios	Geba pasirinkti sau tinkamas jėgos stiprinimo priemones bei saugios judesio atlikimo technikas, taisyklingai atlieka pratimus visoms kūno	Geba pasirinkti sau tinkamas jėgos stiprinimo priemones ir taisyklingai atlikti pratimus optimaliu intensyvumu, atliepiant individualius	Savarankiškai geba parengti optimalaus kaulų-raumenų jėgos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos

Pasiekimas	Pasiekimų raida					
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I-II gimnazijos) klasės	III-IV gimnazijos klasės
		(B1.1)	judesio atlikimo technikos. (B1.1)	dalims. (B1.1)	poreikius. (B1.1)	duomenimis ir galimybėmis. (B1.1)
Stiprina širdies-kraujagyslių sistemą. (B1.2.)	Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. (B1.2.)	Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. (B1.2.)	Geba atpažinti ir mokosi atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, žaidimus ir estafetes aerobinėse ribose. (B1.2.)	Geba atpažinti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, žaidimus ir estafetes individualiai tinkančiose aerobinėse ribose. (B1.2.)	Geba diferencijuoti ir pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikelto širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą, prisitaikydami prie aplinkos sąlygų. (B1.2.)	Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis. (B1.2.)
Ugdo fizinį pajėgumą. (B2.1.)	Žaidybinėse veiklose lavina lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. (B2.1.)	Žaidimų pagalba lavina greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą. Mokosi saugaus fizinio ypatybių testavimo. (B2.1.)	Dinaminiais, statiniais ir PNF (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) pratimais lavina lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. (B2.1.)	Lavina koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą, lankstumą. Mokosi saugaus fizinio ypatybių testavimo. (B2.1.)	Lavina koordinaciją, pusiausvyrą greitumą, vikrumą, lankstumą. Geba kūrybiškai prisitaikyti prie apribojimų. Taiko testavimą fizinio pajėgumo įsivertinimui. (B2.1.)	Savarankiškai geba parengti optimalaus fizinio pajėgumo stiprinimo planą, remdamasis individualiais įsivertinimo (savistabos ir testavimo) duomenimis ir kūrybiškai prisitaikydamas prie aplinkos sąlygų. (B2.1.)
Plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias. (B2.2.)	Ugdomas supratimas apie mitybos įpročių sąsajas su fiziniu aktyvumu ir	Plėtoja supratimą apie sveikatai palankius mitybos, miego bei fizinio	Geba atpažinti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius. Įgyja supratimą apie	Plėtoja supratimą apie fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročių, fiziologinių lyčių skirtumų ir	Fiksuoja ir įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja	Modeliuoja optimalaus fizinio aktyvumo kriterijus ir koreguoja savo miego, mitybos bei kitus

Pasiekimas	Pasiekimų raida					
	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 (I-II gimnazijos) klasės	III-IV gimnazijos klasės
	pajėgumu. (B2.2.)	aktyvumo įpročius. (B2.2.)	fiziologinių lyčių skirtumų įtaką fiziniam pajėgumui. (B2.2.)	somototipų įtaką sveikatai. (B2.2.)	jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei. (B2.2.)	įpročius, atsižvelgdamas į individualius fiziologinius ypatumus ir cirkadinius ritmus. (B2.2.)
Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas. (B3.1.)	Atpažįsta fiziologinius streso požymius (greitą širdies plakimą, pakitusį kvėpavimą) mokosi streso įveikos technikų. (B3.1.)	Mokosi streso poveikio mažinimo technikų, taiko diafragminio kvėpavimo ir dėmesingumo technikas. (B3.1.)	Mokosi streso prevencijos, įveikos ir prisitaikymo veikti streso sąlygomis technikų. (B3.1.)	Mokosi savarankiškai pasirinkti ir atlikti pratimus pasirengiant įtampą keliančiai veiklai, derinant kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais tempimo pratimais. (B3.1.)	Reguliariai taiko streso prevencijos priemones, plėtoja streso įveikos ir adaptacijos veikti streso sąlygomis būdus, taiko fizinius pratimus parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui. (B3.1.)	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus. (B3.1.)

Įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdus ir intensyvumą. (B4.1.)	--	Susipažįsta su subjektyviais (suvokiamų pastangų) ir objektyviais fizinio krūvio įsivertinimo būdais. (B4.1.)	Mokosi vertinti įvairius fizinio aktyvumo veiksnius (pajėgumą, pastangas, nuovargį) objektyviais ir subjektyviais vertinimo būdais. (B4.1.)	Fizinio aktyvumo metu taiko objektyvius (pulsometrai, laikrodžiai, akselerometrai) ir subjektyvius (suvokiamų pastangų) krūvio įsivertinimo būdus. (B4.1.)	Stebi ir įsivertina objektyviais ir subjektyviais metodais individualaus fizinio aktyvumo veiksnius: būdus, intensyvumą, fizinio aktyvumo ir pajėgumo dinamiką. (B4.1.)	Reguliariai subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertina ir reguliuoja individualų fizinį krūvį skirtingo fizinio aktyvumo metu įvairiose aplinkose. (B4.1.)
3. Pasiekimų sritis: Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)						
Kasdienėje ir sportinėje veikloje puoselėja draugystę ir džiaugsmą. (C1.1.)	Mokosi aktyviai reikšti džiaugsmą ir draugystę. (C1.1.)	Praktikuoja džiaugsmą ir draugystę puoselėjančius ritualus. (C1.1.)	Geba džiaugtis visų pasiekimais ir išreikšti draugiškumą varžovams rugtyniavimo situacijose. (C1.1.)	Pagarbiai priima individualius savo ir bendraamžių fizinio brendimo pokyčius bei poreikius. (C1.1.)	Fizinio raštingumo įgūdžius pritaiko draugystės bei judėjimo džiaugsmo puoselėjimui. (C1.1.)	Plėtoja draugystės ir džiaugsmo kultūrą, kurdami aktyviai fizinei veiklai motyvuojančias situacijas. (C1.1.)
Remiasi olimpinėmis vertybėmis priimdamas pergales ir pralaimėjimus (C1.2)	Mokosi adaptyviai priimti sėkmes ir nesėkmes. (C1.2)	Priima sėkmes ir nesėkmes kaip natūralią mokymosi būseną. (C1.2)	Remiasi olimpiečių, parolimpiečių, kitų sportininkų pavyzdžiais, motyvuodami (save ar kitus) pastangoms įveikti iššūkius. (C1.2)	Reflektuoja tobulėjimo galimybes remiantis (ne)sėkmingomis fizinio aktyvumo patirtimis. (C1.2)	Geba motyvuoti save fiziniam aktyvumui emociškai sudėtingose, demotyvuojančiose situacijose. (C1.2)	Siekia harmoningo savęs tobulinimo sąžiningomis ir kryptingomis pastangomis. (C1.2)
Vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis bendraudamas ir bendradarbiaudamas. (C1.3.)	Mokosi žaisti komandinius žaidimus. (C1.3.)	Žaisdamas derina savo veiksmus su komandos draugais. (C1.3.)	Vadovaujasi taisyklėmis neaiškiose ar konfliktinėse situacijose. (C1.3.)	Pagarbiai priima fizinius ir intelektualius bendraamžių skirtumus. (C1.3.)	Adaptyviai veikia komandinių veiksmų ar sprendimų reikalaujančiose situacijose. (C1.3.)	Dalyko žinias ir gebėjimus realizuoja bendruomenės sveikatingumo veiklose. (C1.3.)
Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas	Mokosi tinkamai pasiruošti fiziniam	Geba pasirinkti fiziniam	Geba saugiai praktikuoti fiziškai	Geba konstruktyviai tyrinėti fizinio	Geba pasirinkti veiklas bei priemones	Atsakingai praktikuoja fiziškai aktyvias

gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje lauko sąlygomis („Žalia. Balta. Mėlyna“). (C2.1.)	aktyvumui lauko sąlygomis. (C2.1.)	aktyvumui tinkamą aprangą, derančią aplinkai, oro sąlygomis ir veikloms. (C2.1.)	aktyvias veiklas lauko sąlygomis. (C2.1.)	aktyvumo galimybes vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose. (C2.1.)	optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis. (C2.1.)	veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose. (C2.1.)
Plėtoja individualias sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes. (C3.1.)	Plėtoja fizinio aktyvumo veiklų ir aplinkų įvairovės pažinimą. (C3.1.)	Išbando naujus judėjimo bei fizinio aktyvumo būdus ir reflektuoja saugų jų taikymą savo aplinkoje. (C3.1.)	Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose. (C3.1.)	Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis. (C3.1.)	Geba konstruktyviai planuoti optimalų asmeninės sveikatos puoselėjimui fizinį aktyvumą. (C3.1.)	Geba realizuoti optimalaus fizinio aktyvumo strategijas darnoje su individualiu kontekstu. (C3.1.)

V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS

20. Mokymo(si) turinys. 1 klasė

Mokytojas susipažįsta su mokinių motorine raida, turimais judėjimo gebėjimais ir planuoja ugdymo procesą.

20.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

20.1.1. **Judesių taisyklingumas** ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius **per pokyčius**, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Atkreiptinas dėmesys, kad **abi kūno pusės dirbtų** tolygiai, kad nebūtų stiprinama tik dominuojanti kūno pusė.

Mokomasi taisyklingo ėjimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo 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.

Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius **nelokomocinius** judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant menties-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą.

Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius **manipuliacinius** (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą. Plėtoja judesio patirtis manipuluodami įvairių svorio (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis; mokosi pajausti savo kūno su kuprine ir be kuprinės svorio centrą, taisyklingai užsidėti ir nusiimti kuprinę.

Rekomenduojama taikyti: „Gyvūnų gimnastiką“, gyvūnų judėjimo ir gamtinių objektų (augalų, vėjo, vandens) imitavimą.

20.1.2. Ugdomi baziniai **vykdomosios funkcijos** įgūdžiai **per sensorinių** (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) **patirčių įvairovę**.

Atliekami pratimai, skirti išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erkę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius (pvz., žaidimo metu naudojant kelis skirtingo dydžio kamuolius), jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis.

Atliekami pratimai, skirti sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus.

20.1.3. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai **judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles**, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

Susipažįstama su žaidimų taisyklėmis ir atliekami judesiai žaidybinėmis sąlygomis, sudarant sąlygas plėtoti taisyklingo judėjimo įgūdžius įvairiuose kontekstuose, laipsniškai papildant naujais judesiais, plėtojant įrankių ar aplinkos įvairovę.

Mokomasi naujų žaidimų, užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje (žr. 20.1.2. *Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas*)

Rekomenduojama integruoti mokiniams žinomus žaidimus, lavinančius judesių taisyklingumą, ir pamokyti naujų žaidimų, sudarant galimybes ugdytis reikiamus judėjimo įgūdžius.

20.1.4. Susipažįstama su technologijų taikymu džiaugsmingai judėjimo patirčiai ir judesių tobulinimui, naudojant kasdienėse veiklose įprastus įrenginius (garso, vaizdo ir kt.):

Mokomasi tiksliai atkartoti ekrane matomus judesius.

Sinchroniškai su kitais atliekami judesiai pagal muziką, kitus garsinius ar vaizdo signalus.

Žaidžiama naudojant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

20.1.5. Tyrinėjamas kvėpavimas

Mokomasi ramybės būsenoje stebėti kvėpavimo procesą, mokomasi įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną.

Mokomasi rankos pagalba stebėti savo krūtinės ir pilvo (diafragminio) kvėpavimo judesius skirtingo intensyvumo kvėpavimo metu.

20.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

*Mokytojas planuoja fizinių ypatybių ugdymą atsižvelgdamas į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas (aplinkos, metų ar dienos, kitas). Mokiniai stiprina **kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių** sistemas, žaisdami į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. Žaisdami judriuosius žaidimus ar veikdami pritaikytose edukacinėse aplinkose mokiniai lavina fizines ypatybes: **greitumą, vikrumą, lankstumą, koordinaciją ir pusiausvyrą bei pasirengia fizinių ypatybių testavimui.***

20.2.1. Mokomasi žaismingai **atlikti pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją.

Pradedant pamoką mokomasi „pasisveikindami su kiekvienu sąnariu“ ir/ar žaidžiami judrieji žaidimai, apjungiantys pratimus visoms kūno dalims: atliekami rankų ir kojų dinaminiai tempimo pratimai (mostai, pritraukimai ir tiesimai), pilvo, nugaros stabilizavimas ir kaklo raumenų pramankšta.

Rekomenduojama atlikti pratimus imituojuant gyvūnus, augalus, gamtos reiškinius.

20.2.2. Žaidžiami **aukšto ir vidutinio intensyvumo** judrieji žaidimai.

Žaidimas pradedamas nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojamas apjungiant vis daugiau elementų ar/ir pridedant naudojamo inventoriaus. **Viso žaidimo metu** (ne trumpiau kaip 15 min.) turi būti išlaikomas visų dalyvių **aukšto ar vidutinio aktyvumo fizinis intensyvumas**.

Rekomenduojama procesą skaidyti į fragmentus: pradedama nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojama apjungiant vis daugiau elementų, pridedant naudojamo inventoriaus, pasunkinant taisykles ar keičiant aplinkas.

Po intensyvaus fizinio krūvio atliekamas lengvo fizinio intensyvumo **aktyvus atsistatymas** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai).

20.2.3. Žaidžiant judriuosius žaidimus ar įveikiant mokytojo tikslingai sukurtą (ar pritaikytą natūralioje aplinkoje) kliūčių ruožą, lavinamos fizinės ypatybės: **greitumas, vikrumas, lankstumas, koordinacija, pusiausvyra.**

Vikrumas ir greitumas lavinami atlikant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Koordinaciją lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis: teniso kamuoliuko gaudymą, kamuolio išmetimą ir pagavimą keičiant kūno padėtį (pro kojas, apsisukant ir pan.).

Pusiausvyra lavinama mažinant atramos plotą ir/ar provokuojant keisti kūno masės centrą: atliekant judesius stovėti ant vienos kojos ar pasistiebus, atsigulti ir atsistoti nesiremndami rankomis, žaidžiant pusiausvyrą lavinančius etnožaidimus (žr. rekomendacijose).

Kliūčių ruožas sukuriamas panaudojant įvairių inventorių (virvės, kamuoliai, lankai, tinklas) ir skirtingas edukacines aplinkas (laipteliai, suoliukai, kopėtelės, lynai tarp medžių), leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą.

Lankstumui lavinti **pamokos pabaigoje** taikomi tempimo pratimai ar vaikiškos jogos asanos.

Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą (vertinama pagal Beighton 's score).

20.2.4. Plėtojamas **sveikatingumas**, kūrybiškai ugdant įprotį fizinio aktyvumo metu reguliariai vartoti vandenį. Aptariamoms sveikatai palankaus grūdinimosi taisyklės.

20.2.5. Žaidybinėmis formomis ugdomi streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai.

Mokomasi atpažinti fiziologinius **streso požymius**: greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą.

Mokomasi **nerimą mažinančių technikų**: lėto ritmiško kvėpavimo, dėmesio koncentravimo į pojūčius ar kitą pasirinktą objektą: atliekamą užduotį, objektus aplinkoje.

20.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Mokytojas stebi mokinių elgesį ir ugdo jų pasitikėjimą savimi bei kitais, moko praktikuoti olimpinės vertybes.

20.3.1. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

Prieš pamoką atliekami pasisveikinimo ritualai, o pamokos pabaigoje reflektuojami pasiekimai ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti pastangas ir jomis pasidžiaugti (savo bei kitų), parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip.

Mokomasi priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams - už rungtynes ir galimybę tobulėti.

Mokomasi bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje įgūdžių: suprasti taisyklių laikymosi komandiniuose žaidimuose svarbą, komunikavimo žaidimo metu signalus (švilpuko, gestų ir kitus).

20.3.2. Organizuojant fiziškai aktyvias veiklas **gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje** lauko sąlygomis, ugdomas mokinių pasitikėjimas savimi ir atsakomybės prisiėmimas.

Supažindinama, kokia apranga tinka sportuojant skirtingomis oro sąlygomis ir atliekant įvairias veiklas. Ugdomas įgūdis iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti: vilkėti aprangą, derančią aplinkai ir oro sąlygoms.

20.3.3. Bendradarbiaujant su sporto ir sveikatingumo specialistais, mokiniai supažindinami su judėjimo įvairove: vaikiškos jogos, Thai-Chi, kovos menų, laipiojimo, čiuožimo ir kitomis judėjimo formomis.

21. Mokymo(si) turinys. 2 klasė

Mokytojas planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizinės ypatybės patirdami judėjimo džiaugsmą

21.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

21.1.1. **Judesių taisyklingumas** ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius **eksperimentuojant**, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Atkreiptinas dėmesys į optimalią laikyseną, kaklo padėtį, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai.

Mokomasi taisyklingo bėgimo (pėdų, apatinių ir viršutinių galūnių padėties), 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 (pvz., „Gyvūnų gimnastika“).

Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius **nelokomocinius** judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant menties-pečių juostos padėtį bei judesio plastiškumą. Siekiama judesio tikslumo, didina amplitudę bei tobulina motorinį įgūdį.

Tyrinėjami manipuliacinių judesių dėsningumai naudojant įvairių svorių (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, kitos paskirties įrankius ir gamtines priemones (akmenukus, kaštonus, riešutus, balionus, plunksnas, įvairius kamuolius, audeklą, šokdynes, lankus ir kt.). Jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais mokomasi svorio skirtumų pajautimo, pusiausvyros pajautimo, supažindinama su kūno svorio centro ir atramos ploto principu.

21.1.2. Ugdomi baziniai **vykdomosios funkcijos** įgūdžiai, **plėtojant sensorinių** (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) **patirčių įvairovę**.

Lavinamas gebėjimas išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erkę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, papildant naujomis sąlygomis (vidiniais ir išoriniais trukdžiais) judesio atlikimui.

Formuojami įgūdžiai koncentruoti dėmesį į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus. Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis, lavinamas gebėjimas atsiriboti nuo išorės trukdžių.

21.1.3. Žaidžiami tradiciniais ir netradiciniais **judrieji žaidimai** pagal supaprastintas taisykles, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

Mokantis naujų žaidimų, užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, žaidybinėmis sąlygomis atliekami judesiai, plėtojantys taisyklingo judėjimo patirtis (žr. 21.1.2. *Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas*)

Rekomenduojama procesą skaidyti į fragmentus: pradedama nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojama apjungiant vis daugiau elementų, pridodant naudojamą inventorių, pasunkinant taisykles ar keičiant aplinkas.

21.1.4. Tyrinėjamos galimybės judėjimo motyvavimui ir judesių bei vydomosios funkcijos tobulinimui taikyti kasdienėse veiklose naudojamus išmaniuosius įrenginius ir technologijas:

Tiksliai ir sinchroniškai su kitais mėgdžiojant ekrane matomus judesius ar judesių derinius.

Atliekant įvairius judesius pagal garsinius ar vaizdo signalus, išlaikant tolygų ritmą.

Žaidžiant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

21.1.5. Tyrinėjamas kvėpavimas

Ramybės būsenoje mokomasi jausti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimo procesą pasitelkiant lytėjimą (plaštaka) ar pasunkinimo priemonės (pvz., knyga).

21.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokytojas planuoja fizinį ypatybių ugdymą atsižvelgdamas į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas (aplinkos, metų ar dienos, kitas).

21.2.1. Žaismingai atliekami **pramankštos pratimai** visoms kūno dalims, paruošiantys pamokos turiniui ir užtikrinantys traumų prevenciją:

Atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims, paruošiantys kūną būsimai pamokai.

Atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūtis įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą.

Atliekama pramankšta žaidžiant judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

21.2.2. Stiprinamos **kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių** sistemos, žaidžiant **aukšto ir vidutinio intensyvumo** judriuosius žaidimus:

Žaidžiami į laispsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turėtų būti išlaikomas visų dalyvių **20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis**.

Po intensyvaus fizinio krūvio atliekamai lengvo intensyvumo **aktyvaus atsistatymo pratimai** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai, „Gyvūnų gimnastikos“ fragmentai, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius ar vaidybiniai žaidimai).

21.2.3. Žaisdžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), lavinamos **fizinės ypatybės**. Užduotys turi užtikrinti fizinį ypatybių progresą.

Kliūčių ruožas kuriamas panaudojant įvairių inventorių (virvės, kamuoliai, lankai, tinklas) ir skirtingas edukacines aplinkas (laipteliai, suoliukai, kopėtelės, lynai tarp medžių),

Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį reikalauja akies –rankos koordinacijos).

Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Pusiausvyra lavinama pratimo metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas **vestibuliarinis aparatas**.

Lankstumui lavinti **pamokos pabaigoje** taikomi jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą.

21.2.4. Plėtojamos **sveikatingumo žinios**, pamokos pabaigoje (ir neformaliose veiklose) atliekant judesius su integruotomis loginėmis sveikatos žinių užduotimis, pvz.,

žinios apie palankius-nepalankius sveikatai mitybos įpročius ir maisto produktus integruojamos su judesiais, kai pritarimas ar nepritarimas teiginiui apie maisto produktus, mitybos, grūdinimosi įpročius ir pan. išreiškiamas pagauvant kamuolį-atmušant kamuolį (taip-ne), pašokant-pritupiant-pasipurtant (taip-ne- nežinau) ir pan.

21.2.5. Žaidybinėmis formomis ugdomi streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai.

Mokomasi atpažinti fiziologinius **streso požymius** - įtampą raumenyse, greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą - pojūčius kūne reaguojantį fizinį krūvį ar emocijas (jaudinimąsi prieš rungtynes, džiaugsmą laimėjus ar nusivylimą pralaimėjus, ir pan.).

Mokomasi **reagavimo į streso pojūčius** technikų: lėto ritmiško kvėpavimo akcentuojant iškvėpimą bei pauzę po iškvėpimo, dėmesio koncentravimo į užduoties fragmentus, kūno svorio perkėlimą nuo kojos ant kojos, pirštų gimnastiką, savęs apkabinimo (susiejant su kvėpavimu), pozityvių vaizdinių technikos.

21.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

21.3.1. Ugdomos nuostatas vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

Prieš pamoką atliekami pasisveikinimo ritualai, o pamokos pabaigoje reflektuojami pasiekimai ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti pastangas ir jomis pasidžiaugti (savo bei kitų), parodyti kito pripažinimą plovimais ar kitaip.

Mokomasi priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams - už rungtynes ir galimybę tobulėti.

Mokomasi bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje įgūdžių: suprasti taisyklių laikymosi komandinuose žaidimuose svarbą, mokosi žaidimo metu naudoti sutartus komunikavimo signalus (gestus ir kitus).

21.3.2. Organizuojant fiziškai aktyvias veiklas **gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje** lauko sąlygomis, ugdomas atsakomybės už savarankišką pasirengimą pamokai prisiėmimas.

Skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti: vilkėti aprangą, darančią aplinkai, oro sąlygoms ir veikloms.

21.3.3. Bendradarbiaujant su sporto ir sveikatingumo specialistais ar vykstant į atitinkamą veiklą vykdančius objektus (sporto klubus, baseinus, jogos centrus, laipiojimo parkus, teniso kortus, žirgynus ir pan.), supažindinama su fizinio aktyvumo veiklų įvairove.

22. Mokymo(si) turinys. 3 klasė

Mokytojas planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizinės ypatybės patirdami judėjimo džiaugsmą

22.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Stebimas kūno surikiavimas: stabili stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, ugdomas gebėjimas pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai.

22.1.1. **Judesių taisyklingumas** ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius eksperimentuojant, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis.

Atliekami ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo, plaukimo* ir kiti **lokomociniai** judesiai, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas.

Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius **nelokomocinius** judesius (pritūpimus, įtūpstus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, traukimą, prisitraukimą, lenkimą, pasilenkimą, pritūpimą, nuleidimą, purtymą, svyravimą, siūbavimą, lingavimą, stūmimą, atsistūmimą, kėlimą, sukimą, sukimą, pasisukimą, pašokimą, supimą, lietimą) keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant menties-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą. Siekiama judesio tikslumo ir didina amplitudę.

Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius su įvairaus svorio, dydžio ir formų įrankiais taikant krypties (kamuoliuko metimo testas), erdvės (metimas iš vietos, gaudymas neišeinant už ribų, komandiniai žaidimai su kamuoliu) ir kitus suvaržymus, mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius kartu su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais.

22.1.2. Ugdomi baziniai **vykdomosios funkcijos** įgūdžiai, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir **darbinę atmintį**.

Siekiami išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliomis paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, įvedant reikalavimą atsimentyti veiksmų seką, sudėtingesnius nurodymus ir taisykles.

Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis, lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trikdžių.

22.1.3. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai **judrieji žaidimai** užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

Susipažįstama su tinkančiomis judriesiems žaidimams populiarių (šalyje, regione, vietovėje) sportinių žaidimų taisyklėmis, žaidžiant judriuosius žaidimus mokomasi laikytis sportinių žaidimų taisyklių bei ritualų, integruotų į judriuosius žaidimus (žr. 6.3.3.).

22.1.4. Plėtojamas kasdienėse veiklose įprastų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymo judėjimo motyvavimui ir įgūdžių tobulinimui pažinimas:

Atliekami įvairūs judesiai tolygiu ir tolygiai lėtėjančiu ar greitėjančiu ritmu pagal garsinius ar vaizdo signalus.

Išbandomos inovatyviems judėjimo žaidimams skirtos IT technologijos (programėlės).

Žaidžiama fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

22.1.5. Mokomasi judėjimo būdų ir veiksmų sekos ekstremalių situacijų (**šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.**) mokykloje atvejais.

Įveikiant parengtus kliūčių ruožus, lavinami šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir kt. judesiai, kurie padėtų įveikti įvairias kliūtis.

22.1.6. Tyrinėjamas kvėpavimas statinėse kūno padėtyse, mokomasi derinti kvėpavimą su judesiais

Ramybės būsenoje stebimas kvėpavimo procesas, mokomasi pajauti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimą per skirtingus jutimus regą, klausą, lytėjimą.

Statinėse padėtyse mokomasi stebėti savo kvėpavimo *ritmą, intensyvumą, garsumą, kvėpavimo kanalų (per burną ar per nosį), krūtinės ekskursiją, atpažinti diafragminį ir krūtininį kvėpavimą*.

Mokomasi derinti kvėpavimą su lėtai atliekamais judesiais.

22.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokytojas planuoja fizinį ypatybių ugdymą atsižvelgdamas į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas (aplinkos, metų ar dienos laiko, kitas aplinkybes).

22.2.1. Žaismingai atliekant **pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, pasiruošiama pamokos turiniui ir užtikrinama traumų prevencija:

Atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims.

Atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūtis įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipėti, šliaužti ar kitaip.

Atliekama pramankšta žaisdžiant judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

22.2.2. Stiprinamos **kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių** sistemos:

Mokytojui prižiūrint mokomasi atlikti pratimus su savo kūno svoriu ar išoriniu svorio pasipriešinimu (pvz., TrX), būtina atsižvelgti į vaiko individualias galimybes.

Žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turėtų būti išlaikomas visų dalyvių ne trumpesnis kaip **20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis**, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus (pvz., šuoliukai, bėgimas maksimaliu greičiu).

Po intensyvaus fizinio krūvio būtinas lengvo intensyvumo **aktyvaus atsistatymo pratimai** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius pratimai ar vaidybiniai žaidimai).

22.2.3. Žaisdžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), **lavinamos fizinės ypatybės**. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą.

Kliūčių ruožas kuriamas panaudojant įvairių inventorių (virvės, kamuoliai, lankai, tinklas) ir skirtingas edukacines aplinkas (laipteliai, suoliukai, kopėtėlės, lynai tarp medžių),

Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį).

Vikrumą ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Pusiausvyra lavinama pratimų metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas **vestibuliarinis aparatas**.

Lankstumui lavinti **pamokos pabaigoje** taikomi jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą.

22.2.4. Plėtojamos **sveikatingumo žinios**, pamokos pabaigoje žaidybinėmis formomis mokomasi atsipalaidavimo – pasiruošimo miegui pratimų, ugdomas miego sąsajas su fiziniu aktyvumu, kūrybiškai siejant žinias ir judėjimą: mokomasi stebėti savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu (kvėpavimo pakitimus, raumenų įtampą), nedelsiant pasakyti apie skausmą, pykinimą ar kitą atsiradusį diskomfortą. Mokomasi laipsniškai mažinti fizinį krūvį: ne sustoti po intensyvaus krūvio, o tęsti nedidelio intensyvumo fizinį krūvį.

Mokomasi suprasti savistabos ir savirūpos svarbą. Ugdomas dėmesingumas pozityviems dalykams (kas pavyko) ir dėkingumo požiūris (padėkojama sau už pastangas, padėkojama varžovams). Aptariami sveikatai palankaus grūdinimosi būdai.

22.2.5. Plėtojami streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai.

Žaidžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus, išbandomi mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai (jogos asanos, Jakob'o metodas), kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis (body scanning) technikos.

Mokomasi meditatyvinių judesių, praktikuojamos **reagavimo į streso pojūčius** technikas (žr. 6.2.2.5.)

22.2.6. Supažindinama su fizinio intensyvumo samprata. Bandoma subjektyviai įsivertinti fizinio krūvio intensyvumą (pvz., vaikų Omni skalė), pradedamas savo fizinio aktyvumo įvairiais metų laikais stebėjimas (pvz., savaitės fizinio aktyvumo stebėjimo dienoraštis).

22.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

22.3.1. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – derinti savo veiksmus su komandos draugais, teikti prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus.

Sudaromos sąlygos išbandyti skirtingus vaidmenis (pozicijas) komandinuose žaidimuose, mokomasi pajusti/pažinti kiekvieno vaidmens įnašą komandai, pažinti savo turimus ir tobulintinus įgūdžius.

Mokomasi suprasti taisyklių prasmę užtikrinant sklandų ir smagų žaidimą, konstruojamos naujos (paprastesnės arba sudėtingesnės) žaidimo taisyklės.

22.3.2. Ugdomas atsakomybės prisiėmimas už pasirėngimą fizinio ugdymo pamokoms.

Skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos tema ir veiklomis, oro sąlygomis. Plėtojami gebėjimai savarankiškai pasirūpinti tinkama apranga, mokomasi savarankiškai spręsti dėl netinkamos aprangos kylančias problemas.

22.3.3. Plėtojamas fizinio aktyvumo veiklų įvairovės pažinimas organizuojant išbvykas į fiziniam aktyvumui pritaikytas erdves gyvenamojoje vietovėje (lauko sporto įrenginių aikštynus, laipiojimo parkus ir pan.) ar atitinkamai veiklą vykdančius objektus (sporto klubus, baseinus, jogos centrus, teniso kortus, žirgynus ir pan.), bendradarbiaujant sporto ir sveikatingumo specialistais.

23. Mokymo(si) turinys. 4 klasė

Mokytojas planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizinės ypatybės patirdami judėjimo džiaugsmą.

23.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

*Stebimas kūno surikiavimas: optimali stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, **disociacija** judesio atlikimo metu (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai.*

23.1.1. **Judesių taisyklingumas** ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius **įvairiai** pasunkintomis sąlygomis, sudarant galimybę mokiniui atrasti individualiai optimalų judesio atlikimo būdą:

Mokomasi taisyklingai, išlaikant taisyklingą kūno surikiavimą ir judesio disociaciją, atlikti įvairius bazinius lokomocinius judesius, 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.):

Mokomasi taisyklingai atlikti nelokomocinius judesius laipsniškai sunkinant sąlygas ar taikant suvaržymus (atsisėdimas ir atsistojimas nesiremiant rankomis į grindis, rankose laikant kamuolį, rankas laikant virš galvos ir pan.).

Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius įvairinant užduoties sąlygas ir keičiant aplinkas (salėje, gamtoje, skirtingomis oro sąlygomis), jungiant su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais.

23.1.2. Ugdomi baziniai **vykdomosios funkcijos** įgūdžiai plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir **darbinę atmintį**.

Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis, lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trikdžių.

Ugdoma darbinė atmintis: gebėjimas atsiminti sudėtingas taisykles, veiksmų seką, tikslus nurodymus (įvedami laiko apribojimai ir didinamas objektų kiekis).

23.1.3. Žaidžiami **judrieji žaidimai**, užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

plėtojamas tradicinių, netradicinių, sportinių, etninių žaidimų įvairovės pažinimas, mokomasi taisyklingai atlikti sportinių žaidimų judesius,

laikomasi komandinio žaidimo ritualų (garbingo žaidimo protokolo) ir žaidimų taisyklių, komunikuojama taikant sportiniuose žaidimuose taikomus signalus (gestus ir kt.)

23.1.4. Praktikuojamas **išmaniųjų įrenginių ir technologijų** taikymas fizinio aktyvumo įsivertinimui ir judėjimo patirčių plėtojimui.

Pasitelkiant IT technologijų įvairovę, plėtojamas fizinis aktyvumas ir tobulinamas judesių atlikimas.

Mokomasi IT žaidimų taisykles ir vykdymo seką taikyti realiame kontekste, nenaudojant IT.

Mokomasi taikyti išmaniuosius įrenginius fizinės veiklos stebėjimui, suprasti stebimų parametrų reikšmę ir sąryšį.

23.1.5. Mokomasi judesių ir evakuacijos veiksmų sekos ekstremalių situacijų (**šaudymo, gaisro, sprogo ir kt.**) mokykloje atvejais.

Mokomasi šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir kt. judesių, kurie padėtų greitai įveikiant kliūtis.

Tyrinėjamas mokyklos evakuacijos planas, mokomasi greitai ir sklandžiai pasišalinti iš mokyklos pastato ar teritorijos.

23.1.6. Mokomasi taisyklingai kvėpuoti atliekant judesius, derinant kvėpavimą su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis

Statinėse padėtyse stebimas kvėpavimas (*ritmas, intensyvumas, garsumas, kvėpavimo kanalai (burna ar nosis), krūtinės ekskursija, diafragminis ar krūtinis kvėpavimas*).

Derinamas įkvėpimas per nosį ir iškvėpimas per burną su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais.

23.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokytojas planuoja fizinių ypatybių ugdymą atsižvelgdamas į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas (aplinkos, metų ar dienos, kitas).

23.2.1. Žaismingai atliekami **pramankštos pratimai** visoms kūno dalims, paruošiantys pamokos turiniui ir užtikrinantys traumų prevenciją:

Atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims.

Atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūtis įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip.

Atliekama pramankštą žaisdžiant žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

23.2.2. Stiprinamos **kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių** sistemos:

Mokytojui prižiūrint mokomasi atlikti pratimus su savo kūno svoriu ar išoriniu svorio pasipriešinimu (pvz., TrX), būtina atsižvelgti į vaiko individualias galimybes.

Žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turi būti išlaikomas visų dalyvių ne trumpesnis kaip **20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis**, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus (pvz., šuoliukai, bėgimas maksimaliu greičiu).

Po intensyvaus fizinio krūvio atliekami lengvo intensyvumo **aktyvaus atsistatymo pratimai** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius pratimai ar vaidybiniai žaidimai).

23.2.3. Žaisdžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), **lavinamos fizinės ypatybės**. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą.

Kliūčių ruožas kuriamas panaudojant įvairių inventorių (virvės, kamuoliai, lankai, tinklas) ir skirtingas edukacines aplinkas (laipteliai, suoliukai, kopėtėlės, lynai tarp medžių, kitos kūrybiškai pritaikytos priemonės).

Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį).

Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Pusiausvyra lavinama pratimų metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas **vestibuliarinis aparatas**.

Lankstumui lavinti **pamokos pabaigoje** taikomi jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą.

23.2.4. Plėtojamos **sveikatingumo žinios**, pamokos pradžioje atliekant rytą imituojančius pratimus, o pabaigoje – pasirošimo miegui pratimus:

pamokos pradžioje atliekami rąžymosi ir „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai, rankų ir kojų dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims.

pamokos pabaigoje žaisdžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus atliekami atsipalaidavimo pratimai (žr. 22.2.4.).

23.2.5. Plėtojami streso požymių atpažinimo ir įveikos įgūdžiai.

Ugdomas įprotis stebėti savo pojūčius fizinio krūvio metu ir individualiai taikyti atsistatymui po fizinio krūvio ar streso padedančius fizinius ir meditatyvinius pratimus (žr. 22.3.2.5.)

23.2.6. Susipažįstama ir mokomasi taikyti skirtingus subjektyvius (suvokiamų pastangų) ir objektyvius fizinio aktyvumo įsivertinimo būdus (Borgo skalė (RPE 1-10), žingsniamačiai ir kiti), pildomas fizinio aktyvumo savistabos dienoraštis.

23.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

23.3.1. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – derinti savo veiksmus su komandos draugais, teikti prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus.

Komandinuose žaidimuose plėtojamas savo turimų ir tobulintinių įgūdžių pažinimas.

Ekspimentuojant skirtingu kontekstu (laukas, natūrali aplinka, skirtingi dangos paviršiai, erdvės variacijos), sukuriamos prielaidos patirti poreikį derinti komandos narių veiksmus, kūrybiškai keisti žaidimo taisykles.

23.3.2. Plėtojami gebėjimai prisiimti atsakomybę už tinkamą fizinio ugdymo veikloms aprangą.

Tyrinėjama sportinės aprangos audinių įvairovė, mokomasi atpažinti kokybės ir įvaizdžio skirtumus, aprangos transformavimo galimybes. Savarankiškai rūpinantis tinkama pamokai apranga, mokomasi adaptyviai prisitaikyti prie aplinkos pokyčių.

23.3.3. Plėtojamas fizinio aktyvumo galimybių pažinimas organizuojant išvykas į fiziniam aktyvumui pritaikytas erdves gyvenamojoje vietovėje (lauko sporto įrenginių aikštynus, laipiojimo parkus ir pan.) ar atitinkamai veiklą vykdančius objektus (sporto klubus, baseinus, jogos centrus, teniso kortus, žirgynus ir pan.). Ugdomas atsakomybės prisiėmimas už saugų fizinį aktyvumą naujose aplinkose.

24. Mokymo(si) turinys. 5 klasė

Mokytojas susipažįsta su mokinių motorine raida, turimais judėjimo gebėjimais ir planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai saugiai jaustųsi pamokoje, pasitikėtų savimi ir patirtų judėjimo džiaugsmą, plėtotų fizinius gebėjimus bei ugdytųsi sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročius.

24.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Stebimas kūno surikiavimas: optimali stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima disociacija judesio atlikimo metu (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys), kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų. Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai.

24.1.1. **Optimalaus kūno surikiavimo pažinimas.** Funkciniai lokomociniai ir nelokomociniai judesiai lavinami žaidžiant judriuosius žaidimus, įveikiant kliūčių ruožus, atliekant kūrybines užduotis. Manipuliacinių judesių lavinimui naudojami ne sportiniai įrankiai, daiktai. Mokomasi taisyklingo kūno surikiavimo pasiruošiant judesio atlikimui ir atliekant judesį.

24.1.2. **Sportinių ir funkcinų judesių atpažinimas.** Susipažįstama su įvairių sporto šakų judesiais. Mokomasi taisyklingo sportinio judesio atlikimo. Mokomasi atpažinti laisvalaikio veiklose atliekamų judesių panašumus su sportiniais judesiais.

24.1.3. **Dėmesio sutelkimas / koncentracija.** Susipažįstama su vidinių ir išorinių trukdžių samprata. Mokomasi sutelkti dėmesį į nurodytą objektą ir išlaikyti sutelktą dėmesį prie įvairių išorinių trukdžių. Išbandomi atsparumo dėmesio trukdžiams būdai (ritualai, savimotyvacijos žodžiai, kiti).

24.1.4. **Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai.** Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai sportiniai žaidimai. Mokomasi tradicinių ir netradicinių sportinių žaidimų judesių technikos. Susipažįstama su taisyklingu sportiniams žaidimams skirtu inventorius naudojimu. **Etnosportas.** Susipažįstama su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriumi.

24.1.5. **Išmaniųjų technologijų taikymas.** Susipažįstama su išmaniaisiais prietaisais fizinio aktyvumo motyvacijos skatinimui ir judesio taisyklingumo pažinimui. Mokomasi naudotis mokytojo parinktomis programėlėmis.

24.1.6. **Taisyklingas kvėpavimas.** Mokomasi taisyklingo kvėpavimo statinių kūno padėčių ir tolygaus ėjimo metu. Mokomasi derinti kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais. Mokomasi taisyklingai kvėpuoti keičiant ėjimo greitį.

24.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokytojas planuoja fizinių ypatybių ugdymą atsižvelgdamas į mokinių pajėgumą, gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas (aplinkos, metų ar dienos, kitas). Svarbu ugdyti mokinių gebėjimus subjektyviais ir objektyviais būdais stebėti savo pastangas, nuovargį, kitus aktualius kriterijus.

24.2.1. **Dinaminė-statinė pramankšta.** Mokomasi atlikti pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu. Mokomasi atlikti pratimus su papildomomis priemonėmis (jėgos gumos, svareliai, svoriniai kamuoliai, pusiausvyros pagalvės ir kt.).

24.2.2. **Širdies-kraujagyslių sistemos adaptacija intensyvumui.** Atliekamos širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančios užduotys, žaidžiami žaidimai ir estafetės aerobinėse ribose. Mokomasi stebėti savijautą atliekant pratimus, estafetes ir žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu. Mokomasi stebėti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio.

24.2.3. **Fizinių ypatybių lavinimas.** Žaidžiami žaidimai, įveikiami kliūčių ruožai, estafetės, atliekamos kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimui. Atliekami dinaminiai, statiniai ir PNF (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) tempimo pratimai.

24.2.4. **Sveikatai palankūs įpročiai.** Supažindinama su sveikatai palankiais mitybos ir miego įpročiais. Mokomasi stebėti savo mitybos ir miego įpročius

24.2.5. **Streso prevencija.** Susipažįstama su streso samprata. Mokomasi pasirengti įtampą keliančiai situacijai atliekant kvėpavimo ir fizinius pratimus. Mokomasi dinaminių ir statinių pratimų streso poveikio mažinimui.

24.2.6. **Išmanieji įrenginiai ir programėlės.** Susipažįstama su fizinio aktyvumo savistabai skirtais išmaniaisiais prietaisais ir programėlėmis. Mokomasi stebėti savo fizinį aktyvumą, taikant subjektyvius (pastangos, nuovargis) ir objektyvius stebėjimo būdus. Mokomasi fiksuoti subjektyvius ir objektyvius savistabos duomenis „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Diskutuojama apie išmaniųjų technologijų galimybes savistabai ir sveikatos saugojimui.

24.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Stiprinami bei įtvirtinami mokinio fiziniam ugdymui(si) reikšmingi gebėjimai: individualios pažangos atpažinimas, aktyvus kitų mokinių pasiekimų ir/ar pastangų pripažinimas, gebėjimas suprasti taisyklių bei susitarimų reikšmę svaikatos saugojimui ir prisiimti atsakomybę už savo elgesį.

24.3.1. **Draugystės ritualai.** Mokomasi skirtingoms sporto šakų varžyboms prieš rungtynes ir po jų būdingų ritualų. Skatinama nežodiniais būdais rodyti kito mokinio rezultatų ar pastangų pripažinimą.

24.3.2. **Nesėkmės priėmimas.** Patiriant nesėkmes ar nusivylimą pasiekimais, pri(si)menamos žymių sportininkų sėkmės istorijos, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas, mokymąsi iš nesėkmių.

24.3.3. **Bendravimas ir taisyklės.** Mokomasi sporto terminologijos: sąvokų, simbolių, signalų. Mokomasi tinkamai taikyti sporto šakos, rungties taisykles žaidžiant, rungtyniaujant bei sprendžiant sportinius ginčus Palyginami judriųjų ir sportinių žaidimų taisyklių panašumai ir skirtumai, įvardinama taisyklės paskirtis (taisykle sprendžiama problema).

24.3.4. **„Žalia. Balta. Mėlyna“** (fizinis ugdymas lauko sąlygomis visais metų laikais). Mokomasi tinkamai pasiruošti fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis žinomose aplinkose: pasirinkti tinkamą veikalą ir oro sąlygoms aprangą bei avalynę, turėti geriamo vandens, naudoti sporto šakai pritaikytas apsaugos priemones (šalmus, pirštines, kelių apsaugas ir pan.).

24.3.5. **Kūrybiškumas.** Plėtojamos fizinio aktyvumo kasdienėse aplinkose bei situacijose galimybės: išmokstama naujų žaidimų, praktikuojamos fizinio aktyvumo pertraukėlių mokantis akademinų dalykų, tyrinėjamas laisvalaikio fizinis aktyvumas. Skatinama būti fiziškai aktyviu viso dienos metu.

25. Mokymo(si) turinys. 6 klasė

Stiprinami mokinių savistabos gebėjimai, mokiniai pildo struktūruotus užrašus (pagal fizinio ugdymo tikslus).

25.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Ugdomas judesio kokybės pajautimas bei supratimas (kūno surikiavimas, dinaminio stabilumo išlaikymas skirtingų judesių atlikimo metu). Atkreipiamas dėmesys į mokinių somototipų ypatumus judesių kontekste. Mokinyms mokosi valdyti savo dėmesį judesio metu, lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą.

25.1.1. **Kūno surikiavimo įgūdžiai.** Funkciniai judesiai lavinami žaidžiant judriuosius žaidimus, įveikiant kliūčių ruožus, atliekant kūrybines užduotis, judant įvairiose aplinkose ir žaidimams,

estafetėms ar žongliravimui saugiai naudojant ne sportinius įvairių dydžių, formos, medžiagiškumo daiktus. Mokomasi atpažinti esmines savo kūno surikiavimo judesius ir judesyje klaidas.

25.1.2. Sportinių ir funkcinų judesių integracija.

Susipažįstama su sporto šakų įvairove. Mokomasi taisyklingo kūno surikiavimo sportiniam judesiui pagal sporto šaką. Mokomasi atpažinti sporto šakų judesių ir funkcinų judesių panašumus ir skirtumus. Reflektuojama sportinių judesių taikymo kasdienėse veiklose nauda.

25.1.3. **Vykdomoji funkcija.** Dėmesio sutelkimas, išlaikymas ir darbinė atmintis treniruojami užduoties atlikimo ar žaidimo metu įvedant papildomus, naujus nurodymus ar apribojimus, keičiant veiklos aplinką ar kontekstą. Reflektuojami dėmesio valdymo sunkumai, individualų atsparumą trukdžiams didinantys būdai.

25.1.4. **Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai** Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai sportiniai žaidimai. Mokomasi sportinių žaidimų judesių derinių, formuojami (arba lavinami) sportiniams žaidimams skirti inventoriaus naudojimo įgūdžiai. **Etnosportas.** Susipažįstama su etnosporto žaidimais, mokomasi etnosporto žaidimų judesių ir jų derinių.

25.1.5. **Technologijų taikymas.** Mokomasi taikyti technologijas judesio taisyklingumo savistabai ir įsivertinimui. Mokomasi taikyti išmaniąsias technologijas koreguojant netaisyklingai atliekamus judesius, mokantis naujų judesių. Technologinėmis priemonėmis kaupiami koreguojamo judesio pokyčio (savistabos) duomenys.

Traumų prevencija. Mokomasi kritiškai vertinti medijose pateikiamas judesio atlikimo rekomendacijas.

25.1.6. **Kvėpavimo būdų pažinimas.** Mokomasi lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą statinėse kūno padėtyse, taikant diafragminį kvėpavimą. Tolygaus ėjimo metu įvedamas įkvėpimo-iškvėpimo skaičiavimas.

25.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Plėtojami fizinio aktyvumo aerobinėse ribos savistabos ir supratimo gebėjimai, integruojant technologijas. Plėtojamas pramankštos pratimų reikšmės fiziniam pajėgumui, miego ir mitybos įtakos sveikatai supratimas.

25.2.1. **Dinaminė-statinė pramankšta.** Atliekami pratimai visoms kūno dalims su savo svoriu. Atliekami pratimai su papildomomis priemonėmis (jėgos gumos, svareliai, svoriniai kamuoliai, pusiausvyros pagalvės ir kt.). Mokomasi sudaryti pramankštos visam kūnui pratimų kompleksą.

25.2.2. **Širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumas intensyvumui** Atliekamos širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančios užduotys, žaidžiami žaidimai ir estafetės aerobinėse ribose. Mokomasi stebėti savijautą pamokoje nepertraukiamai atliekant pratimus, estafetes ar žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu. Mokomasi įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio. Mokomasi laipsniško krūvio intensyvumo mažinimo, atpažinus širdies-kraujagyslių sistemos perkrovą.

25.2.3. **Fizinų ypatybių lavinimas.** Žaidžiami žaidimai, įveikiami kliūčių ruožai, estafetės, atliekamos kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimui. **Lankstumas.** Įsivertinamas sąnarių lankstumas, aptariami hiperlankstumo ir nepakankamo lankstumo veiksniai. Atliekami dinaminiai, statiniai ir PNF (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) tempimo pratimai lankstumo subalansavimui.

25.2.4. **Sveikatai palankūs įpročiai.** Paaiškinami lyčių fizinio pajėgumo skirtumai. Aptariami fizinio aktyvumo ypatumai brendimo metu. Mokomasi stebėti ir koreguoti savo mitybos bei miego įpročius. Supažindinama su cirkadinių ritmų samprata

25.2.5. **Streso įveikos technikos.** Mokomasi pastebėti streso požymius pagal kvėpavimo pokyčius. Mokomasi lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą, derinti kvėpavimą su dinaminiais tempimo pratimais.

25.2.6. **Objektyvūs ir subjektyvūs savistabos būdai.** Mokomasi integruoti technologijas fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai. Mokomasi analizuoti savistabos duomenis, reflektuoti fizinio

aktyvumo veiksnius: pajėgumą, pastangas, nuovargį. Mokomasi kritiškai vertinti išmaniųjų technologijų taikymo privalumus ir pavojus.

25.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Ugdomas pozityvus mokinio tapatumas (identitetas), mokant atpažinti sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų raišką savo įpročiuose, pasirinkimuose ir elgesyje. Mokiniui atliekant savistabos duomenų refleksiją akcentuojamos individualaus tobulėjimo galimybės per alternatyvių sprendimų, pasirinkimų, nesėkmių (klaidų) priėmimo ir analizės mokymą(si).

25.3.1. Pagarba. Mokomasi tinkamais žodžiais įvardinant rezultatą rodyti pagarbą tiek savo, tiek kitų pastangoms ir pasiekimams. Prisimenami populiarių sporto šakų pagarbos varžovui(ams) ritualai, supažindinama su netradicinių sporto šakų ritualais, aiškinamasi prieš ir po rungtių atliekamų ritualų prasmė.

25.3.2. Pilietiškumas. Tyrinėjamos Lietuvos (arba mokinio tautybės) sportininkų istorijos, atkreipiant dėmesį į sportininkų atkaklumą ir pastangas tobulėti, varžymosi su lygiaverčiais ar stipresniais varžovais prasmę.

25.3.3. Taisyklių kūrimas. Mokomasi adaptuoti įprastas taisykles neįprastoms sąlygoms: savarankiškai identifikuojama problema ir kuriamos ar pritaikomos taisyklės neįprastam dalyvių skaičiui, lygių galimybių itin skirtingo pajėgumo varžovams sudarymui, nestandartinių rungtyniavimo priemonių, erdvės, trukmės ar kt. atvejais). **Teisėjavimas.** Mokomasi teisėjauti stebint mokytojui. Įtvirtinamas taisyklingas sporto terminologijos sąvokų, simbolių, signalų vartojimas.

25.3.4. Vienos dienos žygis. Mokomasi tinkamai pasiruošti fiziškai aktyvioms veikloms lauko sąlygomis išvykoje: pasirinkti tinkamą aprangą bei avalynę, turėti geriamo vandens, kitus būtinus reikmenis. Mokomasi tinkamai naudoti apsaugos nuo aplinkos veiksnių (saulės, vabzdžių, kt.) priemonės.

25.3.5. Rūpinimasis sveikata. Reflektuojamos fizinio ugdymo pamokose išmoktų įgūdžių taikymo kituose kontekstuose (laisvalaikiu, mokinių atostogų metu ar pan.) patirtys. Aptiriamas pasirengimas saugiai sportuoti nežinomose aplinkose.

25.3.6. Pirmosios pagalbos įgūdžiai. Mokomasi pirmos pagalbos teikimo sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų, pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų atvejais, prevencijos supratimo ir veiksmų.

26. Mokymo(si) turinys. 7 klasė

Akcentuojamas savo sveikatai tinkamo fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo pažinimas. Mokiniai susipažįsta su bent 7 skirtingomis sporto šakomis, plėtodami savistabos ir įsivertinimo gebėjimus.

26.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Siekiant judesio kokybės, atkreipiamas dėmesys į judesio intenciją (tikslingumą). Mokiniai plėtoja judesio valdymo gebėjimus atlikdami tuos pačius judesius skirtingomis variacijomis, tyrinėdami ir atrasdami individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Akcentuojamas taisyklingas atliekamų judesio jungimas į derinius juos tyrinėjant, analizuojant, pasirenkant optimalią judesio atlikimo būdą ir techniką.

26.1.1. Judesio vientisumas: trajektorija ir forma. Supažindinama su judesio jungimo kriterijais. Atliekamos lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesio apjungimo į vientisą judesį užduotys. Mokomasi diferencijuoti atliekamo judesio fragmentus, reflektuoti judėjimo efektyvumą pagal judesio trajektoriją ir formą. Tyrinėjami individualūs judėjimo ypatumai įvairiuose kontekstuose.

26.1.2. Sportinio judesio analizė. Tyrinėjami įvairių sporto šakų judesiai, mokomasi atpažinti judesio sandus (fragmentus). Mokomasi įvairių sporto šakų judesio. Mokomasi taisyklingai, nuosekliai atlikti visus sportinio judesio sandus.

26.1.3. Dėmesio lankstumas. Mokomasi įsivardinti vidinius (kūno surikiavimas, judesio komponentai, kvėpavimas, nuovargis ar kt.) ir išorinius (įrankis, taikynys, triukšmas, dangos paviršius, taisyklė ar kt.) objektus, į kuriuos esamuoju metu koncentruojamas dėmesys. Mokomasi nukreipti ir

išlaikyti savo dėmesį į pasirinktą objektą esant trukdžiams ir bei sąmoningai grąžinti dėmesį į pasirinktą objektą, perkelti dėmesį nuo išorinio prie vidinio, nuo vidinio prie išorinio objekto.

26.1.4. **Judesių deriniai sportiniuose žaidimuose.** Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Mokomasi sportinių žaidimų judesių derinių (optimalių technikos veiksmų) efektyviam žaidimui.

26.1.5. **Judesio technikos analizė.** Mokomasi taikyti išmaniąsias technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui (judesio fotografavimas, filmavimas). Mokomasi atsakingo technologijų naudojimo (saugumas naudojant technologijas, asmens duomenų apsauga). **Traumų prevencija.** Technologijų pagalba mokomasi atpažinti netaisyklingai atliekamų judesių pavojus.

26.1.6. **Kvėpavimas ciklinių judesių metu.** Tinkamai atlikus kūno susirikiavimą, mokomasi derinti įkvėpimą per nosį ir iškvėpimą per burną/nosį su tolygiai atliekamais cikliniais judesiais (bėgimas, ėjimas, plaukimas).

26.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokiniai praktikuoja etnosporto ir kitus sportinius žaidimus bei įvairias sporto šakas, kvėpavimą derina su statiniais ir dinaminiais pratimais. Akcentuojamas objektyvaus ir subjektyvaus metodų taikymas atliekant vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus, ar lavinant įvairias fizines ypatybes.

26.2.1. **Dinaminė-statinė pramankšta.** Atliekami pratimai visoms kūno dalims. Mokomasi atlikti pramankštos pratimų kompleksą, tinkantį planuojamai veiklai (sporto šakai ar pan.). **Jėgos išvermė, staigioji jėga.** Susipažįstama su jėgos treniravimo ypatumais, būdais ir pavojais. Mokomasi kritiškai vertinti medijose pateikiamą informaciją apie jėgos treniravimą.

26.2.2. **Aukšto ir vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas.** Supažindinama su sampratomis. Atliekami širdies-kraujagyslių sistemą stiprinantys vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, stebima savijautos dinamika aukšto intensyvumo krūvio metu. Stebima ŠSD dinamika nepertraukiamai atliekant pratimus, estafetes ar žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu ne trumpiau, kaip 1/3 pamokos laiko. Mokomasi analizuoti ŠSD duomenis (krūvio metu ir atsistatymo po krūvio), reflektuojant savo širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą atliktam krūviui.

26.2.3. **Fizinių ypatybių savistaba.** Atliekamos koordinacijai, pusiausvyrai, grei tumui ir vikrumui lavinti skirtos užduotys. Mokomasi vengti asimetrijų atliekant koordinacijos ir pusiausvyros pratimus. Mokomasi pratimų kūno simetriškumo subalansavimui.

26.2.4. **Miego ir mitybos įpročių stebėseną.** Analizuojami subjektyvūs ir objektyvūs miego ir mitybos įsivertinimo duomenys. Mokomasi atpažinti streso ir kitų veiksnių poveikį miego kokybei, mitybos įpročiams. Tyrinėjama miego ir mitybos įtaka fiziniam pajėgumui.

26.2.5. **Streso įveika per kvėpavimą ir judesį.** Reflektuojamos individualios reakcijos į stresą skirtingose situacijose. Mokomasi subalansuoti kvėpavimą streso įveikai dažniausiai pasikartojančiose situacijose. Išbandomi pratimai streso įveikai, derinant kvėpavimą su dinaminiais ir statiniais judesiais. Mokosi atpažinti kvėpavimo netolygumus dinaminį ir statinių pratimų metu

26.2.6. **Objektyvūs ir subjektyvūs intensyvumo įsivertinimo būdai.** Fizinio aktyvumo metu taikomi objektyvūs (pulsometrai, laikrodžiai, akcelerometrai) ir subjektyvūs (suvokiamų pastangų pagal Omni, Berg skales) adaptyvumo krūvio intensyvumui įsivertinimo būdai. Įsivertinimo įgūdžiai tobulinami reguliariai palyginant subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus. Mokomasi kritiškai vertinti medijose pateikiamas fizinių krūvių rekomendacijas.

26.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Ugdomas pozityvus savo ir kitų unikalumo priėmimas, plėtojamas lytiškumo ir individualių raidos veiksnių įvairovės supratimas. Mokiniam reflektuojant savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja individualių gebėjimų tobulinimo prioritetus, gebėjimų įvairovės privalumus komandinio fizinio aktyvumo veiklose.

26.3.1. **Pasitikėjimas savimi.** Reflektuojami antropometriniai ir kiti objektyvūs bei subjektyvūs įsivertinimo duomenys, atkreipiant dėmesį į brendimo įtaką individualiai fizinei raidai, populiarių stereotipų įtaką savivokai. Analizuojami **somototipų** privalumai skirtingose fizinio aktyvumo

veiklose. **Korupcijos prevencija.** Aptariama korupcijos žala pasitikėjimui savimi (netinkami inventorius ar sąlygos, korumpuotas teisėjavimas, kiti rezonansiniai atvejai). 26.3.2.

26.3.2. **Būti komandos nariu.** Analizuojami komandinio žaidimo veiksniai, lemiantys rezultatą olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų rungtyse. Mokomasi standartinėse situacijose atpažinti ir įvardinti kiekvieno komandos nario indėlį siekiant bendro tikslo. Mokomasi teikti **emocinę paramą** patyrusiam nesėkmę, konstruktyviai reflektuoti nesėkmes.

26.3.3. **Parolimpinis sportas.** Simuliuojant judėjimo ar sensorikos suvaržymus, tyrinėjamos sportavimo galimybės turint negalias: atliekami ir palyginami kamuolio metimo į krepšį sėdint ant kėdės, šuolio į tolį atsimerkus ir užsimerkus rezultatai bei pojūčiai, žaidžiama pagal parolimpiečių rungčių taisykles. Mokomasi atpažinti judėjimo ar sensorikos suvaržymų poveikį jas kompensuojančioms savybėms. Išbandoma teisėjavimo parolimpinėse sportinėse rungtyse pozicija, stebint mokytojui.

Pastaba: užduotys ir parolimpinės rungtys parenkamos pagal mokinių bendruomenei atpažįstamus sutrikimus ir negalias.

26.3.4. **Vietovės pažinimas.** Lavinami įgūdžiai atpažinti saugaus, sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes gyvenamosios vietos gamtinėje aplinkoje ir/ar urbanistinėje infrastruktūroje. Atliekamas savo fizinio aktyvumo ne pamokose tyrimas.

26.3.5. **Fizinis aktyvumas laisvalaikiu.** Susipažįstama su netradicinio sporto šakomis ir fizinio aktyvumo formomis, kurias gali praktikuoti fiziniam aktyvumui po pamokų, laisvalaikiu, per mokinių atostogas.

26.3.6. **Pirmosios pagalbos įgūdžiai.** Įtvirtinami sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų, pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų prevencijos bei pirmos pagalbos teikimo žinios ir įgūdžiai.

27. Mokymo(si) turinys. 8 klasė

Plėtojamas fizinio ugdymo(si) supratimas, gebėjimai pasirinkti tinkamus sveikatai fizinio aktyvumo formas ir intensyvumą. Mokinių savistabos, įsivertinimo ir refleksijos gebėjimai ugdomi atkreipiant jų dėmesį į individualius ypatumus bent aštuoniose skirtingose sporto šakose.

27.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Akcentuojamas judesio sklandumas, elastingumas, kuomet išlaikomas judesių dinaminis stabilumas, judesys derinamas su kvėpavimu. Analizuoja individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesius bei judesių derinius, mokosi atpažinti individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Stiprinami mokinių gebėjimai diferencijuoti atliekamų judesių komponentus, tobulinti ir taikyti įsivertinimo įgūdžius veiklos optimizavimui.

27.1.1.. **Judesio sklandumas, elastingumas, ritmas.** Atliekamos lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių apjungimo į vientisą judesį užduotys. Mokomasi įsivertinti judesio sklandumą, elastingumą ir ritmą. Plėtojamas savo judėjimo ypatumų pažinimas, mokomasi atpažinti individualiai optimalius judesio atlikimo būdus.

27.1.2.. **Sportinio judesio įsivertinimas.** Įsivertinama praktikuojamų sporto šakų judesių atlikimo kokybė. Taisomos esminės sportinių judesių atlikimo klaidos (fragmento, judesių jungimo, kitų sportinio judesio sandų).

27.1.3. **Vykdomosios funkcijos treniravimas.** Individualiai analizuojamas pasirinktų judesių atlikimas, sutelkiant dėmesį į vidinius (susirikiavimo, kvėpavimo, nuovargio, kitus) ir išorinius veiksnius. Žaidžiant komandinius žaidimus, atliekant judesius neįprastose aplinkose, neįprastomis sąlygomis ar naudojant neįprastą inventorių, lavinami dėmesio lankstumas, darbinė atmintis, atsparumas išorės trukdžiams.

27.1.4. **Žaidimų įvairovės pažinimas.** Praktikuojami sportiniai žaidimai, lavinami optimalių technikos veiksmų įgūdžiai. Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Mokomasi atpažinti sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo įgūdžius

27.1.5. **Judesio technikos kokybė.** Individualiai taikomos išmaniosios technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui ir koregavimui (judesio fotografavimas, filmavimas). **Traumų prevencija.** Technologijų pagalba mokomasi atpažinti netaisyklingai atliekamų judesių pavojus.

27.1.6. **Kvėpavimas aciklinių judesių metu.** Mokomasi derinti įkvėpimą per nosį ir iškvėpimą per burną/nosį su acikliniais judesiais (joga, gimnastika, aerobika). Mokomasi pasirinkti optimalų kontekstui kvėpavimo būdą (kūno padėčiai, judesio charakteristikai).

27.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokiniam mokantis etnosporto ir sportinių žaidimų bei įvairiose sporto šakose taikomų pratimų fizinių ypatybių plėtojimui, akcentuojami saugus judesio atlikimas ir palankus sveikatai fizinis intensyvumas. Mokiniai reflektuoja streso mažinimo fiziniams pratimams patirtis ir gebėjimus, kitus savistabos duomenis.

27.2.1. **Pramankšta.** Mokomasi sudaryti individualiai tinkantį pramankštos pratimų kompleksą, paruošiantį kaulų-raumenų sistemą jėgos treniravimui ar kitai pamokos veiklai. **Kaulų- raumenų sistemos stiprinimas.** Mokomasi taisyklingai atlikti jėgos stiprinimo pratimus atskiroms raumenų grupėms. Mokomasi pasirinkti sau tinkamus, saugius jėgos stiprinimo būdus, priemones ir krūvius.

27.2.2. **Krūvio apimties ir intensyvumo derinimas.** Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai. Stebima ŠSD dinamika nepertraukiamai atliekant pratimus, estafetes ar žaidžiant žaidimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu (ne trumpiau, kaip 1/3 pamokos laiko). Palyginami subjektyvių pojūčių ir objektyvių ŠSD duomenų atitikimas. **Intensyvumo koregavimas.** Supažindinama su intensyvumo dozavimo, krūvio apimties ir intensyvumo derinimo principais, HIT metodika. Mokomasi tinkamais būdais koreguoti krūvio intensyvumą, atsižvelgiant į ŠSD dinamiką krūvio metu ir atsistatymo dinamiką po krūvio

27.2.3. **Fizinių ypatybių lavinimas ir supratimas.** Nuosekliai lavinami lankstumas, koordinacija, pusiausvyra, greitumas ir vikrumas. Atliekami koordinacijos ir pusiausvyros pratimai pratimai kūno simetrijos įsivertinimui, asimetrijos prevencijai. Mokomasi stebėti lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo pokyčių dinamiką. Aptariama somatotipo įtaka fizinių ypatybių ugdymuisi.

27.2.4. **Mitybos, miego, lyties ir somototipo sąsajos su fiziniu pajėgumu.** Reflektuojama miego ir mitybos įpročių, kūno masės ir fiziologinės lyties, somototipo įtaka fiziniam pajėgumui. Mokomasi planuoti optimalų fizinį aktyvumą ir ugdytis sveikatai palankius įpročius, atsižvelgiant į individualius fizinius duomenis.

27.2.5. **Aukšto dėmesingumo technikos streso prevencijai ir įveikai.** Mokomasi mažinti įtampą aukšto dėmesingumo technikas derinant su tempimo pratimais (Thai-Chi, joga, meditacijos pratimai). Reflektuojamas kvėpavimo netolygumų dinaminis ir statinis pratimų metu subalansavimas.

27.2.6. **Įsivertinimo vertė.** Objektyviai stebima fizinio krūvio metu ir atsistatymo dinamika po krūvio. Mokomasi analizuoti krūvio intensyvumo toleravimo, kitus fizinio pajėgumo duomenis. Objektyviais įsivertinimo būdais gauti duomenys palyginami su subjektyvaus įsivertinimo duomenimis. Diskutuojama apie fizinio krūvio apimties ir intensyvumo stebėjimo svarbą fizinio aktyvumo įsivertinimui ir planavimui.

27.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Plėtojami sporto ir sveikatos vertybių supratimo, atsakingo bendradarbiavimo komandinėse veiklose bei lygiaverčio komunikavimo gebėjimai. Mokiniam reflektuojant savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja mokinio individualių kompetencijų raišką komandinėse veiklose, mokinio pastangomis kitiems sukuriama vertė.

27.3.1. **Judėjimo džiaugsmas.** Analizuojamos teikiančios džiaugsmą fizinio aktyvumo patirtys, išskiriami individualūs fizinio aktyvumo būdų pasirinkimo prioritetai. Reflektuojama lyties, KMI, fizinio pajėgumo, individualios brendimo raidos, somatotipo ir kt. individualių ypatumų (pvz., judėjimo ar raidos sutrikimų) įtaka fizinio aktyvumo būdo (formos, reguliarumo ir kt.) pasirinkimui.

27.3.2. **Tobulėjimas komandoje.** Mokomasi įsivertinti savo reakcijas į nesėkmes komandinio veikimo situacijose. Mokomasi reflektuoti nesėkmes, planuoti emocinio komunikavimo tobulinimą. Aptariamos **dopingo** vartojimo pasekmės sportininko pasitikėjimui savimi, tobulėjimui, sveikatai.

27.3.3. **Lygiavertis bendravimas.** Tyrinėjami fizinių, intelektinių, kultūrinių skirtumų privalumai ir trukdžiai bendradarbiavimui, mokomasi pagarbiai priimti savo ir kitų skirtumus. Išbandant kitų tautų **etnosporto** rungtis, mokomasi atpažinti jų panašumus su lietuvių etnosportu.

Pastaba: etnosporto rungtys parenkamos pagal tautinę įvairovę mokinių grupėje ir artimoje aplinkoje.

27.3.4. **Saugus fizinis aktyvumas lauko sąlygomis.** Mokomasi naujų, sveikatai palankaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis formų, atkreipiant dėmesį į saugumą, traumų ir ligų prevenciją (kintančios oro sąlygos, nežinoma įranga, aplinka, ar kiti kontekstai). Mokomasi teikti **pirmąją pagalbą** lauke, tinkamai panaudojant parankines priemones.

27.3.5. **Saugumo veiksniai.** Tyrinėjami saugumo, mokantis naujų įgūdžių ar išbandant naujas fizinio aktyvumo formas, veiksniai: taisyklės, saugos priemonės ir įranga, grėsmių sveikatai suvokimas.

27.3.6. **Turistiniai žygiai.** Esant galimybei, organizuojami iki dviejų dienos trukmės „išgyvenimo“ žygiai, mokymosi turinį integruojant su kitais mokomaisiais dalykais, tyrinėjimu gamtoje.

28. Mokymo(si) turinys. 9 klasė

Siekama fizinio ugdymosi ir kitų mokomųjų dalykų žinių sąsajų supratimo: mokiniai argumentuoja savo refleksijas ir įsivertinimą remdamiesi gamtos ir kitų mokomųjų dalykų žiniomis. Mokinių savistabos ir refleksijos gebėjimai ugdomi atkreipiant jų dėmesį į individualius ypatumus bent devyniose skirtingose sporto šakose.

28.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Atkreiptinas dėmesys į mokinių gebėjimą išlaikyti skirtingų sporto šakų judesiams optimalią koordinaciją, suprantant konkrečios sporto šakos judesių valdymą: biomechaniką bei apribojimus. Stiprinamas gebėjimas taikyti išmaniasias technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui. Akcentuojamas judesių taisyklingumas bei individualiai optimali atlikimo technika.

28.1.1. **Judesių biomechanika.** Mokomasi analizuoti judesius integruojant fizikos ir biologijos žinias. Analizuojami gebėjimai išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, jungti manipuliacinius su lokomaciniiais ir nelokomaciniiais judesiais. Reflektuojamas funkcinis judesių ir jų derinių efektyvumas kasdienėse veiklose.

28.1.2. **Sportinių judesių įvairovė.** Stebimos įvairių sporto šakų profesionalių sportininkų varžybos (tiesiogiai arba įrašai), mokomasi atpažinti ir palyginti įvairių sporto šakų judesių ypatumus. Aptariami sportinių judesių tobulinimo galimybės ir ribojimai paauglio brendimo metu.

28.1.3. **Vykdomosios funkcijos komponentai.** Mokomasi stebėti ir analizuoti vykdomosios funkcijos gebėjimus (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo).

28.1.4. **Žaidimas kintant sąlygomis.** Mokomasi savikontrolės ir prisitaikymo žaidžiant tradicinius, netradicinius sportinius ir etnosporto žaidimus standartinėse ir nestandartinėse erdvėse, kūrybiškai jungiant žiemos ir vasaros sporto šakų elementus ar kitaip keičiant standartinės žaidimo sąlygas.

28.1.5. **Judesio įsivertinimas.** Individualiai taikomos išmaniosios technologijos judesio taisyklingumo įsivertinimui ir koregavimui, reflektuojama ūgtis. **Treniruokliai.** Susipažinama su treniruoklių paskirtimi ir veikimo principais. Mokomasi atpažinti ir kritiškai vertinti medijose pateikiamą informaciją apie treniruoklių naudą ir naudojimą.

28.1.6. **Kvėpavimas fizinio krūvio metu.** Mokomasi kintančio fizinio aktyvumo metu pastebėti kvėpavimo pokyčius, pagal juos atpažinti nuovargį. Mokomasi fizinio aktyvumo metu koreguoti kvėpavimo būdą arba fizinio krūvio intensyvumą. Mokomasi atpažinti kvėpavimo poveikį judesiui ir judesio poveikį kvėpavimui.

28.2. Fizinis ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Tyrinėjami savo fiziologinį prisitaikymą prie skirtingo intensyvumo fizinio krūvio, mokosi taikyti dalyko žinias, plėtoja sporto šakų poveikio žmogaus fiziniam pajėgumui ir sveikatai supratimą. Mokiniai reflektuoja tinkamo fizinio aktyvumo naudą ir galimą netinkamo fizinio aktyvumo žalą sveikatai.

28.2.1. **Pramankšta.** Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą jėgos treniravimui ar kitai pamokos veiklai. **Jėgos rūšys ir jų treniravimo būdai.** Taisyklingai atliekami jėgos stiprinimo pratimai atskiroms raumenų grupėms, mokomasi atpažinti darbo su treniruokliais (lauko, sporto klubų) galimybes ir pavojus. Mokomasi pasirinkti sau tinkamus, saugius jėgos stiprinimo būdus, priemones, krūvius ir intensyvumą (HIT, HIIT).

28.2.2. **Optimalus intensyvumas.** Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, savarankiškai įsivertinant krūvio intensyvumą ir koreguojant krūvį veiklos metu. Mokomasi diferencijuoti širdies-kraujagyslių sistemos darbą veikiančius kontekstinius veiksnius (stresas, emocinė būseną, nuovargis, oro sąlygos, kiti) ir tinkamais būdais koreguoti intensyvumą. Mokomasi sudaryti trumpalaikį krūvio intensyvumo ciklo planą, atsižvelgiant į individualų krūvio intensyvumo toleravimą

28.2.3. **Fizinių ypatybių dinamika kintant kontekstams.** Nuosekliai lavinami lankstumas, koordinacija, pusiausvyra, greitumas ir vikrumas. Analizuojama konteksto (temperatūros, nuovargio, kitų kontekstų veiksnių) įtaka fizinių ypatybių ugdymosi rezultatams.

28.2.4. **Aktyvumo ir poilsio (superkompensacijos) mechanizmo supratimas.** Supažindinama su superkompensacijos mechanizmu, fizinio aktyvumo ir poilsio subalansavimo svarba sveikatai. Diskutuojama apie individualiai netinkamo fizinio aktyvumo būdų, apimties, intensyvumo pavojus.

28.2.5. **Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų deriniai.** Atliekami dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų deriniai streso prevencijai ir įveikai. Tyrinėjamas kvėpavimo ir fizinių pratimų poveikis simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumui.

28.2.6. **Įsivertinimo įgūdžių lavinimas.** Technologijų ir išmaniųjų įrenginių pagalba reguliariai stebimas krūvio intensyvumo toleravimas. Objektivių matavimų rezultatai palyginami su subjektyviais įsivertinimo rezultatais pagal Omni, Berg ar kitas skales. Mokomasi koreguoti fizinį aktyvumą (būdus, intensyvumą, apimtį), remiantis objektyvaus ir subjektyvaus įsivertinimo duomenų analize.

28.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Plėtojami palankaus sveikatai fizinio aktyvumo supratimas ir atsakomybės už optimalų fizinį aktyvumą prisiėmimo nuostatos. Mokiniui reflektuojant fizinio aktyvumo planavimo, savistabos ir įsivertinimo duomenis, akcentuojami sporto ir fizinio ugdymosi supratimas, atliepiantys mokinio gyvenimo būdą.

28.3.1. **Identitetas.** Tyrinėjami fizinio aktyvumo įpročiai ir jų įtaka savo sveikatos bei fizinio pajėgumo rodikliams. Reflektuojami reguliaraus fizinio aktyvumo teikiamo džiaugsmo veiksniai: asmeninis fizinis tobulėjimas, atsparumas stresui, bendravimas su draugais ar kiti.

28.3.2. **Mokymasis iš klaidų.** Mokomasi konstruktyviai reflektuoti individualias fizinio aktyvumo nesėkmes ir atpažinti savo klaidas. Mokomasi savarankiškai modeliuoti tobulinimąsi, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais, fizinio ugdymo dalyko ir kitų mokomųjų dalykų žiniomis.

28.3.3. **Disciplina komandoje.** Mokomasi prisitaikyti prie komandos, realizuoti savo potencialą siekiant komandos tikslų. Mokomasi komandinių veiksmų planavimo, efektyvaus komandos narių komunikavimo ir susitarimų laikymosi. **Kilnus žaidimas.** Reflektuojamos situacijos, kuriose buvo priimami olimpizmo ar bendražmogiškosiomis vertybėmis grįsti sprendimai. Aptariami korumpuoto teisėjavimo žala ir korupcijos prevencijos būdai.

28.3.4. **Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročiai.** Reflektuojami ir įsivertinami savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročiai: veiklos bei priemonės skirtingais metų laikais. Modeliuojamas palankus sveikatai fizinis aktyvumas lauko sąlygomis pagal individualius pajėgumo įsivertinimo ir sveikatos poreikius.

28.3.5. **Problemų sprendimas.** Atliekamas tyrimas fizinio aktyvumo tema: (bendruomenės, mokinių ar savo problemos įvertinimas, išsikeltos hipotezės patikrinimas, ar pan.). Modeliuojamos problemos sprendimo, mokinių ar savo fizinio aktyvumo plėtojimo galimybės.

28.3.6. **Mitai apie sporto žalą.** Diskutuojama apie sportavimo įtaką išvaizdai ir sveikatai, aptariami mitai apie sporto šakos „žalą“ atsakingai (taisyklingai, optimaliai savo pajėgumui ir parengtumui) sportuojančiam veikinui ar sportuojančiai merginai.

29. Mokymo(si) turinys. 10 klasė

Stiprinami sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročiai pagal individualius judėjimo tobulinimo ir fizinio pajėgumo ugdymosi poreikius. Atkreipiamas dėmesys į gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo ir poilsio dermę. Mokiniai praktikuoja bent dešimties sporto šakų technikas ir taisykles, kitas fizinio aktyvumo formas, tyrinėja medių įtaką fizinio aktyvumo suvokimui.*

29.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Siekiama judesio kokybės ir dalyko žinių sąsajos optimalių judesio atlikimo būdo ir technikos pasirinkimui. Akcentuojamas mokinių judesio pajautimas, remiantis subjektyviais ir objektyviais įsivertinimo duomenimis: judesių derinių efektyvumu, vykdomosios funkcijos gebėjimais, agonistų – antagonistų raumenų funkcionalumu, identifikuojant individualiai optimalų kvėpavimo ritmo ir gylį pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant bent penkių skirtingų individualaus, komandinio, dvikovinių sporto šakų judesių derinius.

29.1.1.. **Judesių efektyvumo įsivertinimas.** Reflektuojami individualūs gebėjimai laisvalaikio ir buityje išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, jungti manipuliacinius su lokomaciniiais ir nelokomaciniiais judesiais. Atpažįstamos esminės klaidos ir numatomi individualūs judėjimo įgūdžių koregavimo būdai.

29.1.2.. **Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose.** Analizuojami pasirinktų sporto šakų vaizdo įrašai, profesionalių sportininkų judesių atlikimas (technika). Tobulinami individualūs sportinių judesių, sportinių ir funkcinių judesių derinimo pagal konteksto iššūkius. Reflektuojama sportinių judesių, įgūdžių nauda kasdieniam gyvenimui.

29.1.3. **Vykdomosios funkcijos įsivertinimas.** Mokomasi įsivertinti vykdomosios funkcijos gebėjimus, reflektuojama pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo strategija.

29.1.4. **Savikontrolė kintant sąlygoms.** Įvairiuose kontekstuose žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai. Mokomasi savikontrolės: saugiai atlikti judesius žaidžiant nestandartinėse erdvėse, jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartines žaidimo sąlygas.

29.1.5. **Technologijų taikymas.** Remiamasi kritiniu mąstymu, medių ir fizinio raštingumo žiniomis prieš taikant rekomenduojamas ir alternatyvias technologijas, išbandant naujas išmaniųjų įrenginių galimybes susipažinimui su naujomis fizinio aktyvumo formomis, naujų judesių mokymuisi.

29.1.6. **Kvėpavimo įpročiai ir jų reikšmė.** Mokomasi identifikuoti kvėpavimo ritmo ir gylį pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu. Mokomasi atpažinti individualiai optimalų kvėpavimo ritmą ir gylį skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu. Mokomasi atpažinti, įvardinti įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančius raumenis.

29.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Siekiama žinių ir praktikos integracijos. Skatinamas mokinių savarankiškumas planuojant savo fizinį aktyvumą: akcentuojamas pasirengimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimo (subjektyvaus ir objektyvaus) svarba. Akcentuojamas fizinio aktyvumo praktikuojant skirtingas sporto šakas ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumui.

29.2.1. **Pramankšta.** Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui. **Jėgos treniravimas.** Taisyklingai atliekami jėgos pratimai atskiroms raumenų grupėms, pasirenkant sau tinkamus, saugius jėgos treniravimo būdus. Mokomasi atpažinti optimalius atlikimo būdus ir intensyvumą. Remiamasi dalyko žiniomis, argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus.

29.2.2. **Optimalus intensyvumas pagal tikslą.** Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, savarankiškai įsivertinant krūvio intensyvumą ir koreguojant krūvį veiklos metu. Mokomasi sudaryti individualų krūvio intensyvumo ciklo planą 6-8 sav. trukmės laikotarpiui pagal savarankiškai išsikeltą, sau aktualų treniravimosi tikslą, atsižvelgiant į individualius fizinio pajėgumo įsivertinimo duomenis ir širdies-kraujagyslių sistemos adaptyvumą planuojamam fiziniam krūviui. Mokomasi derinti deguoninį (aerobinį) ir bedeguoninį (anaerobinį) krūvius.

29.2.3. **Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika.** Stebima ir reflektuojama koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamika. Mokomasi panaudoti skirtingus kontekstus fizinių ypatybių progresui.

29.2.4. **Optimalus aktyvumo ir poilsio režimas.** Reguliariai taikomi objektyvūs ir subjektyvūs fizinio aktyvumo ir krūvio optimalumo įsivertinimo būdai. Modeliuojamas optimalus savo pajėgumui fizinio aktyvumo ir poilsio režimas. Įsivertinamas KMI ir koreguojami mitybos bei miego įpročiai.

29.2.5. **Dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų poveikio įsivertinimas.** Mokomasi kvėpavimo ir fiziniais pratimais subalansuoti simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumą. Mokomasi ilgalaikio streso prevencijos atliekant intervalinius jėgos pratimus. Reflektuojamos streso prevencijos, įveikos ir atsistatymo po streso patirtys.

29.2.6. **Įsivertinimo įgūdžių taikymas.** Nuosekliai lavinami fizinio aktyvumo ir pajėgumo įsivertinimo įgūdžiai, reguliariai palyginant subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus, duomenų dinamiką. Modeliuojamas optimalus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimas

29.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus¹. Individuali fizinio aktyvumo savistabos ir įsivertinimo duomenų refleksija atliekama lygiagrečiai su bendros veiklos refleksijomis grupėse (nuo iniciatyvos planavimo iki įgyvendinimo patirčių aptarimo). Akcentuojamos fizinio aktyvumo veiklos ir patirtys kurios skatina moralinę ir socialinę atsakomybę, visuomenišką socialinį elgesį ir pagarbą kitiems.

29.3.1. **Pastangų džiaugsmas.** Reflektuojamos reguliaraus fizinio aktyvumo patirtys, pastangų nauda fizinės sveikatos ir emocinio atsparumo stiprinimui, pozityvaus socialinio identiteto savikūrai.

29.3.2. **Tobulėjimas.** Savarankiškai reflektuojamos fizinio aktyvumo nesėkmės, remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais, fizinio ugdymo dalyko ir kitų mokomųjų dalykų žiniomis, modeliuojamos tobulėjimo alternatyvos. Mokomasi pasirinkti optimalų tikslo siekimo būdą iš kelių alternatyvų.

29.3.3. **Lyderystė.** Mokomasi adaptyviai veikti lyderystės ir nestandartinių komandinių veiksmų reikalaujančiose situacijose. Reflektuojamos komunikavimo emociškai sudėtingose situacijose patirtys, modeliuojami alternatyvūs sprendimai ir galimybės. 29.3.4.

29.3.4. **Ugdymas karjerai.** Mokomasi kurti fizinio aktyvumo užduotis mokinių veikloms lauke. Esant galimybei, dalyvaujama rengiant varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas, įtraukiančias skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius.

29.3.5. **Fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas.** Reflektuojamos socialinių iniciatyvų ir netradicinio fizinio aktyvumo įvairovės visuomenei teikiamos galimybės būti fiziškai aktyviais pagal individualius pajėgumą ir pomėgius.

30. Mokymo(si) turinys. 11 klasė

Stiprinami sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročiai pagal individualius judėjimo tobulinimo ir fizinio pajėgumo ugdymosi poreikius. Atkreipiamas dėmesys į gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo ir poilsio dermę. Mokiniai praktikuoja bent dešimties sporto šakų technikas ir taisykles, kitas fizinio aktyvumo formas, tyrinėja medių įtaką fizinio aktyvumo suvokimui.*

30.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Siekiama judesio kokybės ir dalyko žinių sąsajos optimalių judesio atlikimo būdo ir technikos pasirinkimui. Akcentuojamas mokinių judesio pajautimas, remiantis subjektyviais ir objektyviais įsivertinimo duomenimis: judesių derinių efektyvumu, vykdomosios funkcijos gebėjimais, agonistų – antagonistų raumenų funkcionalumu, identifikuojant individualiai optimalų kvėpavimo ritmo ir gylis pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant bent penkių skirtingų individualaus, komandinio, dvikovinių sporto šakų judesių derinius.

30.1.1. **Kompensaciniai mechanizmai.** Aiškinamasi netaisyklingų judėjimo įgūdžių žala sveikatai. Susipažįstama su raumenų-fascijų-sausgylių disbalanso kompensaciniais mechanizmais.

¹ <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/92ec8af086ac11e481c9c95e73113964>

Supažindinama su judesio (funkcijos) subalansavimo pratimais. Mokomasi koreguoti atpažintus kompensacinius raumenų disbalanso mechanizmus.

30.1.2. **Netradicinio sporto judesiai.** Mokosi netradicinių sporto šakų judesius, išbando sportinius judesius netradicinėse erdvėse ir kontekstuose. Reflektuoja sportinio judesio tinkamumą individualies ugdymosi poreikiams.

30.1.3. **Vykdomosios funkcijos įsivertinimas.** Analizuojami ir įsivertinami vykdomosios funkcijos gebėjimai pamokoje, laisvalaikio bei rungtyniavimo situacijose. Sudaromas pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo planas, argumentuojami pasirinkti pratimai, strategijos.

30.1.4. **Kūrybiškumas ir žaidimai.** Savarankiškai žaidžiami sportiniai, netradiciniai ir etnosporto žaidimai, kūrybiškai prisitaikant prie įvairių aplinkos sąlygų ar kitų neįprastų kontekstų.

30.1.5. **Judėjimo gebėjimų tobulinimo planavimas.** Mokomasi pasiręsti planą judėjimo įgūdžio tobulinimui, numatant tikslingą išmaniųjų technologijų ar įrenginių taikymą judesio savistabai ir savikontrolei.

30.1.6. **Kvėpavimo pratimai.** Mokomasi dėmesį, kvėpavimą ir judesį apjungančių fizinio aktyvumo formų (tai chi, joga, pilates ir kt. technikų) parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui. Mokomasi taikyti kvėpavimo pratimus simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumo subalansavimui, siekiant optimaliai prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo.

30.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Siekiama žinių ir praktikos integracijos. Skatinamas mokinių savarankiškumas planuojant savo fizinį aktyvumą: akcentuojamas pasirėngimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimo (subjektyvaus ir objektyvaus) svarba. Akcentuojamas fizinio aktyvumo praktikuojant skirtingas sporto šakas ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumui.

30.2.1. **Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta.** Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui. **Jėgos treniravimas.** Mokomasi parengti jėgos treniravimo planus (sudaryti pratimų kompleksus) atskiroms raumenų grupėms, pasirenkant optimalius jėgos treniravimo būdus, intensyvumą pagal individualias fizines ypatybes ir griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo įsivertinimą. Remiamasi savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus ir metodus.

30.2.2. **Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planavimas.** Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai, savarankiškai įsivertinant krūvio intensyvumą ir koreguojant krūvį veiklos metu. Įsivertinamas fizinio pajėgumo progresas, reflektuojami sportavimo ir poilsio derinimo įpročiai, modeliuojamas optimalus savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimas. Parengiamas optimalus savo širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planas, remiantis individualiais savistabos duomenimis. Argumentuojami širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui pasirinkti būdai ir krūviai.

30.2.3. **Fizinų ypatybių vystymo plano sudarymas.** Atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes: lankstumą, pusiausvyrą, koordinaciją, greitumą, vikrumą bei į skirtingas aplinkos sąlygas, mokomasi parengti fizinų ypatybių vystymo planą. Argumentuojami pasirinkti būdai, integruojant biologijos, fizikos ir kitų dalykų mokymosi žinias.

30.2.4. **Optimalaus fizinio aktyvumo ir poilsio režimo plano sudarymas.** Kartu su individualių savistabos rodiklių (miego ir mitybos, cirkadinio ritmo, kūno masės) dinamikos stebėseną, įsivertinamas fizinio pajėgumo progresas, reflektuojami individualaus fizinio aktyvumo, pajėgumo ir poilsio derinimo įpročių įtaka sveikatai, gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui.

30.2.5. **Gyvensenos įtaka streso atsparumui.** Identifikuojami individualūs veiksniai (fiziologiniai ypatumai, cirkadiniai ritmai, miegas, mitybos bei kiti įpročiai ir nuostatos), padedantys ar trukdantys optimaliai veikti streso situacijose. Praktikuojamas simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumo subalansavimas kvėpavimo ir fiziniais pratimais. Mokomasi taikyti intervalinius didelio intensyvumo jėgos pratimus ilgalaikio streso prevencijai

30.2.6. **Savistaba ir įsivertinimas.** Praktikuojami nuosekli savistaba ir reguliarus įsivertinimas. Mokomasi remtis moksliniais argumentais įsivertinant gyvenimo būdą: fizinį aktyvumą, miego,

mitybos bei kitus įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką. Reflektuojamos pozityvių pokyčių galimybės.

30.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus². Individuali fizinio aktyvumo savistabos ir įsivertinimo duomenų refleksija atliekama lygiagrečiai su bendros veiklos refleksijomis grupėse (nuo iniciatyvos planavimo iki įgyvendinimo patirčių aptarimo). Akcentuojamos fizinio aktyvumo veiklos ir patirtys kurios skatina moralinę ir socialinę atsakomybę, visuomenišką socialinį elgesį ir pagarbą kitiems.

30.3.1. Kūrybos džiaugsmas. Kuriamos užduotys fiziniam aktyvumui laisvalaikiu, pertraukų metu, tradicinių ir netradicinių renginių veikloms. Reflektuojama, ar užduotys teiks džiaugsmą skirtingo pajėgumo dalyviams, ar kuriant užduotis buvo atsižvelgta į nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikas.

30.3.2. Optimalus fizinis aktyvumas. Reflektuojama ir įsivertinama individualaus fizinio aktyvumo dermė su gyvenimo būdu. Remiantis dalyko ir kitų mokslų žiniomis, savistabos ir įsivertinimo rezultatais, modeliuojamos optimalaus fizinio aktyvumo strategijos, numatant alternatyvius išsikeltų tikslų siekimo būdus.

30.3.3. Olimpizmo vertybių konfliktai. Analizuojamos įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisyklės, tradicijos, patirtys, reflektuojamas jų poveikis dalyviams bei aplinkai ekologiniu, kultūriniu, fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais. Mokomasi atpažinti ne tik momentines, o ir ilgalaikes pasekmes dalyviams bei aplinkai.

30.3.4. Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis kultūra. Reflektuojami mokinių fizinio aktyvumo lauko sąlygomis mokykloje veiksniai. Siūlomos (esant galimybei, įgyvendinamos) idėjos, kaip panaudoti (ar pritaikyti) mokyklos lauko aplinką optimaliam (fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais) bendruomenės fiziniam aktyvumui.

30.3.5. Ugdymas karjerai. Dalyvaujama organizuojant olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitus renginius, įtraukiančius skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius į aktyvias ir smagias veiklas.

31. Mokymo(si) turinys. 12 klasė

Mokiniai įgalinami savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius ugdymosi poreikius, proaktyviai taikant sveikatai palankaus fizinio aktyvumo žinias. Akcentuojama savivoka ir individualaus progreso siekis mokiniams planuojant, praktikuojant, reflektuojant ir koreguojant savo fizinį aktyvumą įvairiuose kontekstuose.

31.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas

Akcentuojamas judėjimo mokslų žiniomis grįstas supratimas ir veikla, siekiant individualaus judesių ir judėjimo kokybės progreso: nuo judesio komponentų įsivertinimo iki gebėjimo pasirengti ir įgyvendinti judesio kokybės tobulinimo planą. Akcentuojamas funkcinų judesių kokybės ir individualiai optimalių sportinių judesių svarba sveikatos palaikymui bei išsaugojimui.

31.1.1. Funkcinių judesių tobulinimas. Mokomasi pasirinkti optimalius pratimus judesio (funkcijos) subalansavimui, suprantant ir argumentuotai paaiškinant pratimų veikimo mechanizmą. Identifikuojami individualūs funkcinų judėjimo įgūdžių tobulinimo būdai, optimalūs širdies-kraujagyslių sistemos, griaučių raumenų sistemos ir centrinės nervų sistemos pajėgumui. Stebimi ir įsivertinami pokyčiai.

31.1.2. Kūrybiškuams ir sportiniai judesiai. Plėtoja netradicinių sporto šakų judesių pažinimą, Reflektuoja netradicinių sportinių judesių taikymo įvairiuose kontekstuose efektyvumą. Kuria naujų judesių idėjas savo gebėjimų ugdymosi poreikiams ir saugiai jas išbando.

31.1.3. Vykdomosios funkcijos dinamika. Analizuojama ir reflektuojama vykdomosios funkcijos įtaka savo judesių kokybei. Stebima pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų

² <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/92ec8af086ac11e481c9c95e73113964>

(darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo pokyčių dinamika, koreguojami ir argumentuojami pasirinkti pratimai, strategijos..

31.1.4. **Žaidimų idėjos**. Mokomasi kūrybiškai modeliuoti sportinių, netradicinių ir etnosporto žaidimų idėjas, inovatyviai integruojant individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus. Reflektuojamas naujų žaidimų poveikis judėjimo gebėjimų tobulinimui.

31.1.5. **Technologijų taikymas**. Reflektuojami judėjimo įgūdžių lavinimo pagal pasirengtą planą pokyčiai bei ūgtis, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius. Išbandomi alternatyvios technologijos ir įrenginiai judesio kokybės savistabai ir savikontrolei.

31.1.6.. **Kvėpavimo pratimų taikymas**. Modeliuojamas įvairių kvėpavimo technikų taikymas pagal individualius poreikius, gyvenimo būdą, fizinio aktyvumo kontekstą. Stebimas ir reflektuojamas kvėpavimo procesas bei pokyčiai.

31.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Akcentuojamas sporto mokslų žiniomis grįstas supratimas bei gebėjimas pasirinkti ir taikyti individualiai optimalius apie kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo būdus, atkreipiant dėmesį į fizinio aktyvumo metu taikomas kvėpavimo technikas. Plėtojamas sportinių žaidimų ir netradicinių sporto šakų repertuaras individualių fizinų ypatybių tobulinimui.

31.2.1. **Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta**. Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui. **Individualizuotas kaulų-raumenų sistemos stiprinimas**. Kompleksiškai lavinamos visos raumenų grupės pagal pasirengtus planus. Stebimas ir reflektuojamas jėgos stiprinimo pagal pasirengtus planus progresas. Įsivertinami pokyčiai ir koreguojami jėgos stiprinimui pasirinkti pratimai, būdas ir krūviai. Remiamasi savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus ir metodus.

31.2.2. **Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo įsivertinimas**. Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai pagal širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui pasirengtą planą, stebint ir analizuojant savistabos duomenis. Įsivertinamas fizinų pratimų ir krūvio poveikis, koreguojant planą (pratimus, būdus, krūvius, režimą), atsižvelgiama į individualias fizines ypatybes ir konteksto (gyvenimo būdo ir sąlygų) veiksnius.

31.2.3.. **Fizinių ypatybių vystymo dinamika**. Stebima ir reflektuojama fizinų ypatybių ugdymosi pagal pasirengtą planą dinamika. Vykdoma plano korekcija atsižvelgiant į individualius savistabos duomenis ir remiantis biologijos, fizikos ir kitų dalykų mokymosi žiniomis.

31.2.4.. **Fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planavimas**. Analizuojami gyvensenos įpročiai. Mokomasi koreguoti fizinio aktyvumo planus, miego, mitybos bei kitus įpročius pagal individualius fiziologinius ypatumus bei cirkadinius ritmus

31.2.5.. **Atsparumo stresui didinimas**. Savarankiškai reflektuojami individualios fiziologinės reakcijos į stresorius ir optimalūs streso įveikos būdai.

31.2.6. **Pasirengimas pokyčiams**. Įsivertinami pomėgiai, individualūs ypatumai ir numanomos galimybės fiziniam aktyvumui ateityje (kontekstas, būdai). Reflektuojamos pozityvių pokyčių galimybės, remiantis fizinio raštingumo kompetencijomis

31.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Skatinamos mokinių iniciatyvos kurti pozityvius pokyčius socialiniame, kultūriniame ir sportiniame mokyklos bendruomenės gyvenime. Reflektuodami individualių fizinio ugdymosi tikslų realizavimo dermę su olimpizmo vertybėmis, socialine aplinka ir kitais konteksto veiksniais, sąmoningai plėtoja sveikatingumo ir bendrąsias kompetencijas.

31.3.1. **Dalinimosi džiaugsmas**. Organizuojami olimpizmo vertybes atliepiantys renginiai bendruomenei: sukuriamos ar pritaikomos aplinka ir sąlygos dalyvių džiaugsmo bei draugystės puoselėjimui. Modeliuojama nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikos prevencija.

31.3.2. **Fizinis raštingumas**. Mokomasi įsivertinti savo fizinį raštingumą, įsivardinti tobulinimosi tikslus ir argumentuoti būdus, reflektuoti laukiamą naudą ir galimus iššūkius.

Analizuojami optimalaus fizinio aktyvumo kriterijai pagal individualų kontekstą: sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, gyvenimo būdą.

31.3.3. **Tvarūs sprendimai.** Reflektuojama olimpizmo vertybių konfliktų rizika įvairiuose sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. Organizuojant ir įgyvendinant veiklas bendruomenės sveikatingumo gerinimui fiziniu aktyvumu, numatomos galimos rizikos ir modeliuojami alternatyvūs sprendimai, padedantys išvengti žalingų poveikio ar pasekmių dalyviams, kitiems asmenims, aplinkai.

31.3.4. **Kūrybiškumas ir fizinis aktyvumas lauke.** Mokomasi būti fiziškai aktyviu nepritaikytose fiziniam aktyvumui gamtinėse ar urbanistinėse aplinkose, išbandant reljefo, skirtingų dangų ir erdvių, laiptų, suoliukų, tiltelių ir kitų netradicinių objektų panaudojimą optimaliam fiziniam aktyvumui.

31.3.5. **Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui.** Mokomasi modeliuoti sveikatai palankius fizinio aktyvumo formas, apimtis ir intensyvumą, prisitaikant prie individualaus konteksto pokyčių: mažėjančio ar didelio fizinio krūvio kasdienėse veiklose, egzaminų streso, ligos paūmėjimo metu ar kitomis neįprastomis aplinkybėmis.

VI SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

32. Pasiekimų vertinimo principai.

Pamokose dominuoja formuojamasis vertinimas, nuolat teikiant ugdatį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pažangą ir tobulėjimo galimybes.³ Baigusią ugdymo programos dalį mokinių pažanga vertinama formaliu apibendrinamuoju vertinimu, apimančiu mokinio pasiekimus visose programos srityse. Orientaciniai vertinimo kriterijai yra apibrėžti programos skyriuje „Pasiekimų lygių požymiai“. Nepasiekiantis slenkstinio pasiekimų lygio mokinys turi būti nukreipiamas dėl specialiųjų poreikių įvertinimo ir švietimo pagalbos teikimo.

Vertinant mokinių fizinius gebėjimus svarbu atsižvelgti į kiekvieno mokinio individualias fizines ypatybes, brendimo raidą ir kitą kontekstą, teikiant prioritetą ne absoliutiems fizinio pajėgumo rodikliams, o jų kaitai per ataskaitinį laikotarpį. Vertinant judėjimo veiksmų techniką rekomenduojama diferencijuoti mokinio daromas klaidas į esmines ir neesmines⁴, pastarųjų nevertinti. Mokinio fizinio pajėgumo diagnostinis vertinimas (pagal galiojančią LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymo⁵ redakciją) atliekamas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. Diagnostinio vertinimo duomenys yra reikšmingi planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą, tačiau nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas.

Vertinant olimpizmo vertybių suvokimą ir praktiką rekomenduojama remtis mokinio elgesio stebėjimu pamokose, mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“⁶ sukauptais pasiekimų įrodymais ir refleksijomis, atsižvelgti į mokinio elgesio kituose kontekstuose faktus, iliustruojančius sporto (olimpizmo) ir sveikatos vertybių raišką.

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

Savarankiškumas pasiruošiant pamokai	0,4
Mokinio kompetencijų aplanke turinys	0,2
Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas	0,1
Aktyvumas pamokoje	0,1

³ Siekiant skatinti mokinių motyvaciją būti fiziškai aktyviais, mokiniams sudaromos sąlygos laisvai reikšti savo nuomonę fizinio ugdymosi klausimais, diskutuoti su mokytojais apie mokymosi tikslus bei sunkumus, kartu aptarti pasiekimų vertinimo kriterijus.

⁴ Esminės klaidos – suardančios judėjimo veiksmo struktūrą, neesminės yra tokios, kurios judėjimo veiksmo struktūros nepakeičia, nors sutrikdo atskirus technikos elementus (amplitudę, kryptį, greitį, tempą, ritmą ir kt.)

⁵ <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/e6699ab0ebfb11e99681cd81dcdca52c/asr>

⁶ Savo mokymosi patirčių įvardinimas ir pasiekimų įsivertinimas įgalina mokinį stebėti ir reflektuoti savo pažangą, prisiimti atsakomybę už mokymosi procesą bei rezultatus, kuria sąlygas mokinių ir mokytojo interaktyviai sąveikai.

Aktyvumas / raiška įvairiuose kontekstuose ⁷	0,1
Namų / savarankiški / projektiniai darbai	0,1

34. Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita⁸. Vertinimo turinys formuojamas atsižvelgiant į mokyklos sporto bazės ypatumus bei tradicijas ir turi atitikti bendrosios programos pasiekimų turinį. Įskaita vertinamam mokiniui sudaromos sąlygos pasirinkti užduočių atlikimo būdą, parodantį jo pasiekimus pagal vertinimo kriterijus. Rekomenduojama mokinio pasiekimų vertinimo struktūra pagrindiniame ugdyme:

Mokinio pildomas kompetencijų aplankas	0,4
Aktyvumas pamokoje	0,2
Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas ⁹	0,1
Aktyvumas / raiška įvairiuose kontekstuose	0,1
Savarankiškumas pasiruošiant fiziniam aktyvumui	0,1
Namų / savarankiškų / projektinių darbų kokybė ¹⁰	0,1

35. Vidurinio ugdymo programoje mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita¹¹. Vertinimo turinys formuojamas atsižvelgiant į mokyklos sporto bazės ypatumus bei tradicijas ir turi atitikti bendrosios programos pasiekimų turinį. Įskaita vertinamiems mokiniams sudaromos sąlygos pasirinkti užduočių atlikimo būdą, parodantį jo pasiekimus pagal vertinimo kriterijus. Rekomenduojama mokinio pasiekimų vertinimo struktūra viduriniame ugdyme:

Mokinio pildomas kompetencijų aplankas	0,6
Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas	0,1
Namų / savarankiškų / projektinių darbų kokybė	0,1
Aktyvumas pamokoje	0,1
Aktyvumas / raiška įvairiuose kontekstuose	0,1

⁷ Aktyvumas / raiška įvairiuose kontekstuose suprantama kaip mokinio fizinis aktyvumas ar kitoks dalyvavimas aktyvaus judėjimo renginiuose (neformaliose veiklose mokykloje ar po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje), atstovavimas mokyklai, klasei ar kitai bedruomenei sporto renginiuose.

⁸ Mokyklos bendruomenės sprendimu.

⁹ Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas reiškia tinkamai vartojamas sąvokas, gestus, kitus sporto bei fizinio aktyvumo veiklų signalus ir simbolius.

¹⁰ Namų, savarankiškų ar projektinių darbų kokybė apibrėžiama sąžiningu užduoties atlikimu, savalaikiu atsiskaitymu ir mokinio įsivertinimu, įvardinant (5-8 kl.) ir argumentuojant (9-12 kl.) atliktu darbu sukurtą vertę sau ar kitiems

¹¹ Mokyklos bendruomenės sprendimu.

VII SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS

36. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Atkartoja bazinius lokomocinius judesius mėgdžiodamas kitus. (A1.1.1.)	Geba atlikti bazinius lokomocinius judesius keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą (A1.1.2.)	Atlikdami bazinius lokomocinius judesius keičia judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A1.1.3.)	Atlikdami bazinius lokomocinius judesius skirtingomis dangomis sklandžiai keičia judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A1.1.4.)
Atkartoja bazinius nelokomocinius judesius mėgdžiodamas kitus (A1.2.1.)	Geba atlikti bazinius nelokomocinius judesius keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą (A1.2.2.)	Geba kontroliuoti menties-pečių juostos padėtį atlikdami bazinius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą. (A1.2.3.)	Geba kontroliuodami menties-pečių juostos padėtį plastiškai ir didindami amplitudę atlikti bazinius nelokomocinius judesius keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą, (A1.2.4.)
Atlieka bazinius manipuliacinius judesius mėgdžiodamas kitus. (A1.3.1.)	Atlikdamas bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais bando prisitaikyti prie įrankio svorio, formos ar kitų savybių. (A1.3.2.)	Išlaiko optimalią laikyseną bei taisyklingą kaklo padėtį atliekant bazinius manipuliacinius judesius su įvairaus svorio, formos ar kitų savybių įrankiais. (A1.3.3.)	Atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną bei taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslo ir didina amplitudę tolygiai dirbant abiem kūno pusėmis. (A1.3.4.)
Siekia kuo tiksliau atkartoti judesius pagal parodytą pavyzdį. (A2.1.1.)	Geba atliekant užduotį sutelkti dėmesį į mokytojo nurodytą objektą. (A2.1.2.)	Geba sutelkti dėmesį ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius arba išorinius objektus, esant išorės trukdžiams. (A2.1.3.)	Geba sutelkti dėmesį ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius arba išorinius objektus, veikiant vidiniams ir išoriniams trukdžiams. (A2.1.4.)
Dalyvauja žaidžiant tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus. (A3.1.1.)	Atlieka pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus žaisdami judriuosius žaidimus. (A3.1.2.)	Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų žaidimų metu.	Žaisdami judriuosius žaidimus taisyklingai atlieka pavienius lokomocinių, nelokomocinių ar manipuliacinių judesių derinius.

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		(A3.1.3.)	(A3.1.4.)
Atlieka judesius pagal garsinius ar vaizdo signalus, atkartoja ekrane matomus judesius. (A4.1.1.)	Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais plėtoja savo judėjimo gebėjimus. (A4.1.2.)	Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais palaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis. (A4.1.3.)	Geba kontroliuoti laikyseną ir neužlaikydami kvėpavimo, plastiškai ir neprarandant pusiausvyros judėti žaidžiant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais. (A4.1.4.)
Geba ramybės būsenoje įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną. (A5.1.1.)	Geba įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną judesių metu. (A5.1.2.)	Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika. (A5.1.3.)	Geba atpažinti ir taikyti diafragminį kvėpavimą statinėse padėtyse. (A5.1.4.)
2. Pasiiekimų sritis: Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Atlieka pramankštą mėgdžiodamas kitus. (B1.1.1.)	Bando taisyklingai atlikti dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims vadovaujant mokytojui. (B1.1.2.)	Žino dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą. (B1.1.3.)	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims, pasirinkdami savo kūnui tinkamiausius dinامينius pratimus ir intensyvumą. (B1.1.4.)
Dalyvauja žaidžiant aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. (B1.2.1.)	Geba pasiekti ne žemesnę kaip vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą. (B1.2.2.)	Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos. (B1.2.3.)	Noriai žaidžia aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos. (B1.2.4.)
Dalyvauja lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą ir vikrumą lavinančiose veiklose. (B2.1.1.)	Geba atkurti pusiausvyrą atliekant greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose. (B2.1.2.)	Geba išlaikydami pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose. (B2.1.3.)	Žaidybinėse veiklose geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis. (B2.1.4.)
Geba žodiniu ar nežodiniu būdu išreikšti savo nusiteikimą fiziniam aktyvumui pamokoje. (B2.2.1.)	Geba susieti išsimiegojimo naktį ir valgymo prieš pamoką įtaką nusiteikimui būti fiziškai aktyviu pamokoje. (B2.2.2.)	Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose. (B2.2.3.)	Geba samprotauti apie maisto, miego ir judėjimo svarbą sveikatai. (B2.2.4.)
Atlieka atsipalaidavimo pratimus mėgdžiodamas kitus. (B3.1.1.)	Geba derinti kvėpavimą su mažu intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po	Savarankiškai derina kvėpavimą su mažu intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais	Savarankiškai derina kvėpavimą su judesiais bei statiniais tempimo pratimais atsistatymui didelio

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
	fizinio krūvio ar streso įveikai. (B3.1.2.)	atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai. (B3.1.3.)	intensyvumo veiklų metu ir po jų. (B3.1.4.)
3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			
Atlieka pasisveikinimo ir pasveikinimo (kito sėkmės pripažinimo) ritualus, mėgdžiodamas kitus. (C1.1.1.)	Dalyvauja pasisveikinimo bei kituose ritualuose, parodančiuose džiaugsmą ir skatinančiuose draugystę. (C1.1.2.)	Geba parodyti džiaugsmą ir išreikšti draugystę tam tinkamose situacijose žodiniiais ar nežodiniiais būdais. (C1.1.3.)	Inicijuoja džiaugsmo ir draugiškumo raišką žodiniiais bei nežodiniiais būdais tam tinkamose situacijose. (C1.1.4.)
Parodo savo emocijas saugiais sau ir neskaudinančiais kitų būdais. (C1.2.1.)	Geba dalyvauti pamokos bei rungtynių pabaigos ritualuose po patirtų netikėtų sėkmių ar nesėkmių. (C1.2.2.)	Geba džiaugtis sėkme bei pripažinti pozityvius dalykus savo ar komandos nesėkmių atvejais. (C1.2.3.)	Džiaugiasi sėkme ir geba įvardinti pozityvius dalykus savo ar komandos nesėkmių atvejais. (C1.2.4.)
Geba suprasti pamokos taisykles ir jų laikytis. (C1.3.1.)	Geba suprasti komandinio žaidimo taisykles ir jų laikytis. (C1.3.2.)	Vadovaujasi taisyklėmis žaidžiant komandinius žaidimus. (C1.3.3.)	Geba paaiškinti komandinio žaidimo taisykles kitiems. (C1.3.4.)
Geba pats apsirengti prieš pamoką ir persirengti po pamokos (C2.1.1.)	Dažniausiai tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (aprasa atitinka oro sąlygas. (C2.1.2.)	Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (aprasa atitinka oro sąlygas, apsirengia savarankiškai ir savalaikiai). (C2.1.3.)	Iš anksto domisi būsimos pamokos veiklomis, laiku ir tinkamai pasiruošia pamokai. (C2.1.4.)
Dalyvauja pažintiniuose renginiuose su sporto ir sveikatingumo atstovais. (C3.1.1.)	Kartoja demonstruojamus judesius bei sportininkų etiketo ritualus. (C3.1.2.)	Geba pademonstruoti naujai išminktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus. (C3.1.3.)	Spontaniškai pritaiko pavienius naujus judesius ar sportininkų etiketo ritualus fizinio ugdymo pamokose. (C3.1.4.)

37. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įšivertinimas (A)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
A1.1.1. Geba atlikti bazinius lokomocinius judesius keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą. (A1.1.1.)	A1.1.2. Atlieka bazinius lokomocinius judesius keičiant judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydami optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A1.1.2.)	Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis. (A1.1.3.)	Taisyklingai ^{12*} atlieka ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose. (A1.1.4.)
Geba atlikti bazinius nelokomocinius judesius keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą. (A1.2.1.)	Geba kontroliuoti menties-pečių juostos padėtį atliekant bazinius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą. (A1.2.2.)	Geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant menties-pečių juostos padėtį. (A1.2.3.)	Taisyklingai* atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus bei pusiausvyros judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose. (A1.2.4.)
Atlikdamas bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais bando prisitaikyti prie įrankio svorio, formos ar kitų savybių. (A1.3.1.)	Siekia tikslumo atliekant bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais, prisitaikydami prie įrankio ypatumų. (A1.3.2.)	Atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų. (A1.3.3.)	Geba tolygiai abiem kūno pusėmis atlikti bazinius manipuliacinius judesius įvairiais įrankiais, išlaikydami optimalią laikyseną ir prisitaikydami prie aplinkos suvaržymų. (A1.3.4.)
Geba atlikdamas užduotį sutelkti dėmesį į mokytojo nurodytą objektą. (A2.1.1.)	Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus, apribojimus. (A2.1.2.)	Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus, juos išpildyti veikiant išorės trikdžiams. (A2.1.3.)	Geba sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją užduoties atlikimui iki pabaigos, veikiant vidiniams ar išoriniams trukdžiams. (A2.1.4.)
Dalyvauja mokantis naujų žaidimų, jiems būdingų judesių technikos. (A3.1.1.)	Stengiasi taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu. (A3.1.2.)	Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu. (A3.1.3.)	Geba taisyklingai ir optimaliomis pastangomis atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu. (A3.1.4.)

^{12*} *Stebimas kūno surikiavimas: stabili stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, ugdomas gebėjimas pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai.*

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Plėtoja judėjimo gebėjimus fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmanias technologijas ir įrenginius. (A4.1.1.)	Fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmanias technologijas ir įrenginius geba kontroliuoti laikyseną, tolygiai dirbti abiem kūno pusėmis. (A4.1.2.)	Fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmanias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis. (A4.1.3.)	Naudodami išmanias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis, išmoksta naujų judesių. (A4.1.3.)
Geba įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną judesių metu. (A5.1.1.)	Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika statinėse kūno padėtyse. (A5.1.2.)	Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais. (A5.1.3.)	Statinių izometrinių pratimų metu taiko tolygų diafragminį kvėpavimą (neužlaikant). (A5.1.4.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinė ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Geba atlikti dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims pagal rodomą pavyzdį. (B1.1.1.)	Žino pramankštos kūno dalims pratimų su išoriniu svorio pasipriešinimu ir geba juos atlikti (mokytojui prižiūrint). (B1.1.2.)	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą. (B1.1.3.)	Geba pasirinkti savo kūnui tinkamus pramankštos būdus ir savarankiškai atlieka pramankštą visoms kūno dalims. (B1.1.4.)
Judriųjų žaidimų metu geba pasiekti ne žemesnį kaip vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą. (B1.2.1.)	Judriųjų žaidimų metu geba pasiekti aukšto intensyvumo fizinį aktyvumą ir atsistatyti. (B1.2.2.)	Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos. (B1.2.3.)	Aukšto ar vidutinio intensyvumo žaidimų metu savarankiškai įterpia atsistatymo pratimus ir viso žaidimo metu išlieka aktyviu jo dalyviu. (B1.2.4.)
Geba atkurti pusiausvyrą atliekant greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose. (B2.1.1.)	Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose. (B2.1.2.)	Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose. (B2.1.3.)	Noriai atlieka greitumo, vikrumo, koordinacijos ir pusiausvyros ugdymui skirtas užduotis bei testus. (B2.1.4.)
Epizodiškai pildo miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo savistabos dienoraštį. (B2.2.1.)	Nuosekliai pildo miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo savistabos dienoraštį (B2.2.2.)	Savistabos dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B2.2.3.)	Geba panaudoti savistabos dienoraštį sveikatai palankių ir nepalankių įpročių atpažinimui, įsivardinimui ir koregavimui (B2.2.4.)
Stebi savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu, pajutus diskomfortą, laipsniškai mažina intensyvumą ir informuoja mokytoją (B3.1.1.)	Geba atlikti kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo pratimus ar kitas įtampos (streso) mažinimo technikas (B3.1.2.)	Savarankiškai atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo pratimus ar kitas individualiai veiksmingas įtampos (streso)	Geba paaiškinti, kada ir koku tikslu atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo ar kitus įtampos (streso) mažinimo pratimus

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		mažinimo technikas (B3.1.3.)	(B3.1.4.)
Stengiasi būti fiziškai aktyviu visos pamokos metu ir subjektyviai įsivertina savo pastangas (B4.1.1.)	Geba atlikti fizinio krūvio į(si)vertinimą pasirinktais subjektyviais (suvokiamų pastangų) ar objektyviais į(si)vertinimo būdais. (B4.1.2.)	Geba taikyti išmokus subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus standartinėse (pamokos) situacijose. (B4.1.3.)	Geba savarankiškai taikyti subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus savo fizinio aktyvumo stebėjimui. (B4.1.4.)
3.. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			
Dalyvauja pasisveikinimo bei kituose ritualuose, parodančiuose džiaugsmą ir skatinančiuose draugystę (C1.1.1.)	Geba parodyti džiaugsmą ir išreikšti draugystę tam tinkamose situacijose žodiniais ar ne žodiniais būdais (C1.1.2.)	Inicijuoja džiaugsmo ir draugiškumo raišką žodiniais bei nežodiniais būdais tam tinkamose situacijose (C1.1.3.)	Empatiškai išreiškia palaikymą silpnesnio fizinio pajėgumo žaidėjams komandinių judriųjų žaidimų metu (C1.1.4.)
Geba dalyvauti pamokos ar rungtynių pabaigos ritualuose po patirtų nesėkmių (C1.2.1.)	Geba džiaugtis sėkme, geba pripažinti pozityvius dalykus savo ar komandos nesėkmių atvejais (C1.2.2.)	Džiaugiasi sėkme ir geba įvardinti pozityvius dalykus savo ar komandos nesėkmių atvejais (C1.2.3.)	Empatiškai priima individualias ar komandos nesėkmes, įvardina pozityvius dalykus nesėkmių atvejais (C1.2.4.)
Geba suprasti pamokoje komunikavimui naudojamus signalus ir tinkamai į juos reaguoti (C1.3.1.)	Geba suprasti komunikavimui judriuosiuose žaidimuose naudojamus signalus ir tinkamai į juos reaguoti (C1.3.2.)	Geba susitarti ir bendradarbiauti su kitais žaidžiant komandinius žaidimus (C1.3.3.)	Inicijuoja pozityvų bendradarbiavimą judriųjų, tame tarpe, komandinių žaidimų metu (C1.3.4.)
Dalyvauja pamokose lauko sąlygomis bei išvykose (C2.1.1.)	Tinkamai sprendžia nepasirengimo pamokoms lauko sąlygomis problemas (C2.1.2.)	Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.1.3.)	Tinkamai pasirengia pamokoms ir geba įvardinti pasirengimo oro sąlygoms, aplinkai bei veikloms požymius (C2.1.4.)
Dalyvauja pažintiniuose renginiuose su sporto ir sveikatingumo atstovais bei išvykose į sporto ir sveikatingumo objektus (C3.1.1.)	Laikosi saugos reikalavimų išbandant naujas judėjimo formas ar aktyvias veiklas naujose aplinkose (C3.1.2.)	Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.1.3.)	Geba paaiškinti naujų judėjimo būdų paskirtį, naudą bei galimus pavojus sveikatai (C3.1.4.)

38. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai

Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Pasiruošia lokomocinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu. (A1.1.1.)	Išlaiko optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinį judesį žinomose situacijose. (A1.1.2.)	Geba išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.1.3.)	Spontaniškai taisyklingai/optimaliai atlieka lokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose (A1.1.4.)
Pasiruošia nelokomocinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu. (A1.2.1.)	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant nelokomocinį judesį žinomose situacijose (A1.2.2.)	Geba išlaikyti taisyklingą kūno surikiavimą atliekant nelokomocinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.2.3.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose. (A1.2.4.)
Pasiruošia manipuliacinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu. (A1.3.1.)	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant manipuliacinį judesį žinomose situacijose (A1.3.2.)	Geba išlaikyti taisyklingą kūno surikiavimą atliekant manipuliacinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.3.3.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka bazinius manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose (A1.3.4.)
Pasiruošia sportinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu. (A1.4.1.)	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant sportinį judesį lėtai arba fragmentais (A1.4.2.)	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant pavienius sportinius judesius, reflektuoja funkcinių ir sportinių judesių panašumus bei skirtumus (A1.4.3.)	Geba taisyklingai atlikti pavienius sportinius judesius ir reflektuoja sportinio judesio atlikimo techniką (A1.4.4.)
Geba įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus, apribojimus veikiant žinomuose kontekstuose (A2.1.1.)	Geba įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus naujose aplinkose ar kontekstuose (A2.1.3.)	Geba atlikti užduotį (laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų) prie vidinių ar išorinių trukdžių (A2.1.3.)	Tiksliai atlieka užduotis prie vidinių ar išorinių trukdžių ir reflektuoja dėmesio valdymą (A2.1.4.)
Aktyviai dalyvauja žaidimuose ir rungtyse (A3.1.1.)	Geba taisyklingai atlikti pavienius judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A3.1.2.)	Geba taisyklingai atlikti pavienius judesių derinius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A3.1.3.)	Geba taisyklingai judėti netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A3.1.4.)
Geba panaudoti išmanias technologijas ar įrenginius laikysenos, judesio taisyklingumo savistabai. (A4.1.1.)	Geba taikyti išmanias technologijas ir įrenginius laikysenos, judesio taisyklingumo savistabai ir savikontrolėi (A4.1.2.)	Geba taikyti išmanias technologijas ir įrenginius judesio taisyklingumo įsivertinimui ir judėjimo gebėjimų tobulinimuisi (A4.1.3.)	Geba savarankiškai taikyti išmaniąsias technologijas ar įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui (A4.1.4.)

Tolygaus ėjimo metu geba ritmiškai įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną/nosį (A5.1.1.)	Geba derinti diafragminį kvėpavimą tolygaus ėjimo metu arba su statiniais ir dinaminiais judesiais (A5.1.2.)	Geba derinti diafragminį kvėpavimą laipsniškai keičiant ėjimo greitį, atliekant statinius ir dinامينius judesius (A5.1.3.)	Geba derinti diafragminį kvėpavimą manipuluojant ėjimo greičiu, statinių ir dinaminų judesių įvairove, intensyvumu (A5.1.4.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Geba atlikti pramankštos pratimus pagal rodomą pavyzdį. (B1.1.1.)	Žino pramankštos pratimų visoms kūno dalims su savo svoriu ir geba juos atlikti. (B1.1.2.)	Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį. (B1.1.3.)	Geba pasirinkti savo kūnui ir konkrečiai veiklai tinkamus pramankštos būdus ir savarankiškai atlieka pramankštą. (B1.1.4.)
Geba stebėti savo širdies darbą ir atpažinti širdies-kraujagyslių sistemai skirtus pratimus. (B1.2.1.)	Geba stebėti savo širdies darbą atliekant pratimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu ir ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio. (B1.2.2.)	Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, stebėti ir įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio. (B1.2.3.)	Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio ir reflektuoti širdies kraujagyslių sistemos stiprinimo būdus. (B1.2.4.)
Stengiasi atkartoti bazinius tempimo pratimus. (B2.1.1.)	Geba atkartoti bazinius tempimo pratimus. (B2.1.2.)	Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus. (B2.1.3.)	Geba atpažinti savo lankstumo ribotumus ir atlikti sau optimalius tempimo pratimus. (B2.1.4.)
Geba stebėti ir atpažinti savo mitybos bei miego įpročius. (B2.2.1.)	Geba stebėti bei diferencijuoti palankius ir nepalankius savo mitybos bei miego įpročius. Subjektyviai įsivertina savo įpročių poveikį savijautai. (B2.2.2.)	Geba identifikuoti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą. (B2.2.3.)	Geba reflektuoti sveikatai palankių įpročių ugdymosi patirtis bei pasiekimus. (B2.2.4.)
Geba stebėti savo kvėpavimą. (B3.1.1.)	Geba atpažinti savo kvėpavimo nevientisumą, netolygumą, hiperventiliaciją. (B3.1.2.)	Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą. (B3.1.3.)	Atpažinęs nerimą keliančią situaciją siekia tolygiai lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą. (B3.1.4.)
Geba vertinti fizinio aktyvumo veiksnius (savijautą, pastangas, nuovargį) subjektyvaus vertinimo būdais. (B4.1.1.)	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais. (B4.1.2.)	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius. (B4.1.3.)	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius ir pažangos galimybes (B4.1.4.)

3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			
Geba parodyti džiaugsmą individualia ar savo komandos, draugų sėkme. (C1.1.1.)	Geba parodyti džiaugsmą savo, draugų, savo komandos pastangomis. (C1.1.2.)	Geba parodyti džiaugsmą ir išreikšti pagarbą varžovui(-ams), padėkoti už galimybę varžytis ir tobulėti. (C1.1.3.)	Spontaniškai išreiškia varžovo(ų) pasiekimų ar pastangų pripažinimą. (C1.1.4.)
Geba įvardinti kelis šalių garsinančius sportininkus. (C1.2.1.)	Geba pateikti pavyzdžių apie sportininkų pastangas siekiant tikslo. (C1.2.2.)	Geba remtis pavyzdžiais iš sporto srities savimotyvacijai. (C1.2.3.)	Geba pavyzdžiais iš sporto srities motyvuoti kitus stengtis. (C1.2.4.)
Geba suprasti taisyklių reikalavimus ir stengiasi jų laikytis. (C1.3.1.)	Geba vadovautis taisyklėmis standartinėse situacijose. (C1.3.2.)	Geba vadovautis taisyklėmis neaiškiose ar ginčytinose situacijose. (C1.3.3.)	Geba pagarbiai perteikti taisyklių nuostatas bendraamžiams. (C1.3.4.)
Žino tinkamo pasirengimo pamokai lauko sąlygomis reikalavimus ir stengiasi juos vykdyti. (C2.1.1.)	Geba tinkamai pasirengti pamokoms lauko sąlygomis (iškilusias problemas sprendžia tinkamais, saugiais būdais) (C2.1.2.)	Geba įvardinti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms. (C2.1.3.)	Geba inicijuoti saugias veiklas žinomose aplinkose, tinkamas fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.1.4.)
Dalyvauja įprastose sveikatai palankaus fizinio aktyvumo veiklose, kurias inicijuoja kiti (C3.1.1.)	Geba atpažinti individualius fizinio aktyvumo įpročius įprastose dienos veiklose ar situacijose (C3.1.2.)	Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.1.3.)	Inicijuoja sveikatai palankaus fizinio aktyvumo situacijas ir ugdo naujus, sveikatai palankius įpročius (C3.1.4.)

39. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Taisyklingai atlieka pavienius lokomocinio judesio fragmentus. (A1.1.1.)	A1.1.2. Geba taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį. (A1.1.2.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir reflektuoti atlikimo efektyvumą (A1.1.3.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka lokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, įvardina judesio taisyklingumo kriterijus. (A1.1.4.)
Taisyklingai atlieka pavienius nelokomocinio judesio fragmentus (A1.2.1.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamo nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį (A1.2.2.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamo nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir	Spontaniškai taisyklingai atlieka nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, įvardina judesio

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		reflektuoti atlikimo efektyvumą. (A1.2.3.)	taisyklingumo kriterijus. (A1.2.4.)
Taisyklingai atlieka pavienius bazinius manipuliacinius judesius deriniuose su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais (A1.3.1.)	Taisyklingai atlieka pavienius bazinius manipuliacinius judesius deriniuose su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, geba diferencijuoti judesius deriniuose (A1.3.2.)	Geba sklandžiai jungti bazinius manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, analizuoja derinius ir reflektuoja efektyvumą (A1.3.3.)	Sklandžiai jungia bazinius manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, reflektuoja kriterijus ir įsivertina efektyvumą. (A1.3.4.)
Taisyklingai atlieka pavienius sportinio judesio fragmentus (A1.4.1.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį arba reflektuoti atlikimo efektyvumą. (A1.4.2.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus. (A1.4.3.)	Geba taisyklingai ir optimaliai atlikti sportinius judesius sportinių žaidimų metu, reflektuoja sportinio judesio atlikimo techniką (A1.4.4.)
Atliekant užduotį geba sukcentruoti dėmesį į išorinį objektą. (A2.1.1.)	Atliekant užduotį geba sukcentruoti dėmesį į išorinį objektą, kartais perkeliant dėmesį į vidinius pojūčius. (A2.1.2.)	Atpažįsta dėmesio (išorinio ir vidinio) koncentraciją užduoties atlikimo metu. (A2.1.3.)	Reflektuoja dėmesio (išorinio ir vidinio) koncentraciją užduoties atlikimo metu. (A2.1.4.)
Žaidžia žaidimus, lavinančius judėjimo įgūdžius. (A3.1.1.)	Geba atpažinti žaidimu lavinamus judėjimo įgūdžius. (A3.1.2.)	Įvardina sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius. (A3.1.3.)	Įvardina sportinius, netradicinius, etnosporto žaidimus, reflektuoja jais tobulinamus judėjimo įgūdžius. (A3.1.4.)
Geba taikyti išmanias technologijas ir įrenginius laikysenos bei judėjimo stebėjimui, judesio taisyklingumo įsivertinimui (A4.1.1.)	Geba taikyti išmanias technologijas ir įrenginius judėjimo stebėjimui, judesio analizei, taisyklingumo įsivertinimui (A4.1.2.)	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A4.1.3.)	Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A4.1.4.)
Stengiasi įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną/nosį sinchroniškai su atliekamais cikliniais ir acikliniais	Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su standartinėmis sąlygomis atliekamais cikliniais ir	Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant	Geba reflektuoti savo kvėpavimo efektyvumą skirtingose aplinkose ir harmonizuoti kvėpavimą su

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
judesiais. (A5.1.1.)	acikliniais judesiais. (A5.1.2.)	prie aplinkos sąlygų. (A5.1.3.)	atliekamais judesiais. (A5.1.4.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Taisyklingai atlieka pavienius jėgos stiprinimo pratimus, kai jėgos stiprinimo priemonės parenka mokytojas (B1.1.1.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamus jėgos stiprinimo pratimų fragmentus į vientisą derinį/junginį (B1.1.2.)	Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų poveikį (B1.1.3.)	Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų individualų tinkamumą savo kūno sudėjimui ir tikslams (B1.1.4.)
Geba stebėti savo širdies darbą ir atpažinti atliekamų pratimų intensyvumą (B1.2.1.)	Geba atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B1.2.1.)	Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B1.2.3.)	Geba atlikti pratimus optimaliu intensyvumu, reflektuojant širdies-kraujagyslių sistemos stiprinančių pratimų dozavimą pagal individualų fizinį pajėgumą (B1.2.4.)
Geba atpažinti atliekamus bazinius koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B2.1.1.)	Atlikdamas koordinacijos ir pusiausvyros pratimus, atpažįsta savo asimetriją (B2.1.2.)	Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiemis kūnos pusėms (B2.1.3.)	Geba identifikuoti savo koordinacijos ir pusiausvyros ribotumus, reflektuoja savęs tobulinimo galimybes (B2.1.4.)
Geba atpažinti ir įvardinti somatotipų skirtumus. (B2.2.1.)	Geba nusistatyti savo somatotipą, įvardinti somatotipų skirtumus ir privalumus. (B2.2.2.)	Geba reflektuoti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius. (B2.2.3.)	Geba palyginti skirtingiems somatotipams palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius. (B2.2.4.)
Geba stebėti savo kvėpavimą, atliekant dinaminis tempimo pratimus. (B3.1.1.)	Geba derinti savo kvėpavimą su dinaminiais tempimo pratimais. (B3.1.2.)	Geba atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminių ir statinių pratimų metu. (B3.1.3.)	Siekia harmonizuoti kvėpavimą su judesiais, atliekant dinaminis ir statinius pratimus. Geba reflektuoti. (B3.1.4.)
Geba naudoti išmaniąsias technologijas ar įrenginius fizinio pajėgumo ir aktyvumo savistabai. (B4.1.1.)	Geba naudoti išmaniąsias technologijas ar įrenginius fizinio pajėgumo ir aktyvumo savistabai, reflektuoja gautus rezultatus. (B4.1.2.)	Geba analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui. (B4.1.3.)	Geba reflektuoti objektyvaus ir subjektyvaus įsivertinimo duomenis individualaus fizinio aktyvumo planavimui. (B4.1.4.)
3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			
Geba atpažinti, įvardinti savo ir kitų	Geba empatiškai priimti fizinio	Geba reflektuoti savo fizinių	Geba remtis savo fizinių duomenų

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
fizinius (kūno) privalumus (C1.1.1.)	pajėgumo ribotumus (C1.1.2.)	duomenų ir polinkio rinktis veiklas sąveiką (C1.1.3.)	refleksija savarankiškai planuojant fizinio aktyvumo veiklas (C1.1.4.)
Geba reflektuoti fizinio aktyvumo sėkmių ir nesėkmių patirtis (C1.2.1.)	Geba reflektuoti pastangas po nesėkmingų fizinio aktyvumo patirčių (C1.2.2.)	Geba reflektuoti tobulinimosi galimybes po nesėkmingų fizinio aktyvumo patirčių (C1.2.2.)	Geba reflektuoti tobulėjimo galimybes tiek po nesėkmingų, tiek po sėkmingų patirčių (C1.2.4.)
Geba priimti fizinius ir intelektualius bendraamžių skirtumus kaip natūralią įvairovę (C1.3.1.)	Geba veikti prisitaikydamas prie silpnesnio fizinėmis ar intelektinėmis galiomis komandos nario (C1.3.2.)	Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektualinių galių bendraamžiais (C1.3.3.)	Geba natūraliai bendradarbiauti su skirtingų fizinių ar intelektualinių galių bendraamžiais (C1.3.4.)
Geba reflektuoti fizinio aktyvumo veiklas, kurias individualiai ar kolektyviai praktikuoja lauko sąlygomis (C2.1.1.)	Geba reflektuoti aktyvaus laisvalaikio vietos gamtinėje ar urbanistinėje aplinkose patirtis ir galimybes lauko sąlygomis (C2.1.2.)	Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.1.3)	Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis ir parengti tyrimo ataskaitą-pristatymą (C2.1.4.)
Dalyvauja fizinio aktyvumo veiklose naujose aplinkose kartu su kitais (C3.1.1.)	Geba naujose aplinkose atpažinti saugaus, palankaus sveikatai fizinio aktyvumo galimybes (C3.1.2.)	Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.1.3.)	Geba remtis dalyko žiniomis reflektuojant fizinio aktyvumo tyrinėjimą naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.1.4.)

40. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1. Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Geba atpažinti atliekamo lokomocinio judesio komponentus. (A1.1.1.)	Geba atpažinti ir įvardinti atliekamo lokomocinio judesio komponentus. (A1.1.2.)	Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio komponentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais. (A1.1.3)	Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio efektyvumą ir geba savarankiškai siekti optimalaus lokomocinio judesio atlikimo. (A1.1.4.)
Geba atpažinti atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais. (A1.2.1.)	Geba atpažinti ir įvardinti nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais. (A1.2.2.)	Reflektuoja atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais ir derinio atlikimo efektyvumą. (A1.2.3.)	Reflektuoja atliekamo nelokomocinio judesio efektyvumą ir geba savarankiškai siekti optimalaus nelokomocinio judesio

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
			atlikimo (A1.2.4.)
Geba atpažinti atliekamą manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais. (A1.3.1.)	Geba atpažinti ir įvardinti manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais (A1.3.2.)	Reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą įvairiuose kontekstuose. (A1.3.3.)	Reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą ir geba savarankiškai siekti optimalaus manipuliacinio judesio atlikimo. (A1.3.4.)
Diferencijuoja sportinius ir funkcinis judesius. (A1.4.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja sportinio judesio komponentus atliekamuose funkcinuose judesiuose. (A1.4.2.)	Reflektuoja sportinių ir funkcinų judesių derinimo galimybes. (A1.4.3.)	Reflektuoja kūrybišką sportinių judesių taikymą įvairiuose kontekstuose. (A1.4.4.)
Atlieka motorines užduotis, lavinančias vykdomąją funkciją. (A2.1.1.)	Atpažįsta ir įvardina kelis vykdomosios funkcijos komponentus. (A2.1.2.)	Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus. (A2.1.3.)	Reflektuoja ir įsivertina individualius vykdomosios funkcijos gebėjimus, identifikuoja tobulintinus savo vykdomosios funkcijos komponentus. (A2.1.4.)
Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus nestandartinėmis sąlygomis. (A3.1.1)	Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų. (A3.1.2)	Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų. (A3.1.3)	Spontaniškai pritaiko judesius prie keičiamų ar kintančių sąlygų, žaidžiant sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus. (A3.1.4)
Geba taikyti išmanias technologijas ir įrenginius laikysenos, judėjimo, judesio analizei ir įsivertinimui. (A4.1.1.)	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A4.1.2.)	Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A4.1.3.)	Geba argumentuoti individualiai taikomų išmaniųjų technologijų ir įrenginių judėjimo gebėjimų tobulinimui poveikį (A4.1.4.)
Mokosi identifikuoti kvėpavimo ir judėjimo sąveiką, kintant judėjimo intensyvumui. (A5.1.1.)	Geba identifikuoti biomechaninius kvėpavimo pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu. (A5.1.2.)	Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką. (A5.1.3)	Reflektuodamas ir reguliuodamas kvėpavimą tobulina savo fizines ypatybes. (A5.1.4.)

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
2. Pasiiekimų sritis: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Geba pasirinkti sau tinkamas jėgos stiprinimo priemones ir atlikti jėgos stiprinimo pratimus (B1.1.1.)	Geba taisyklingai atlikti jėgos stiprinimo pratimų junginius ir reflektuoja intensyvumą (B1.1.2.)	Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.1.3.)	Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus naudojant įvairias priemones išlaikant optimalų intensyvumą (B1.1.4.)
Geba atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B1.2.1.)	Geba savarankiškai atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, ir reflektuoti pratimų dozavimą (B1.2.3.)	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B1.2.3.)	Geba diferencijuoti širdies-kraujagyslių sistemos pratimus ir jų dozavimą pagal aplinkos sąlygas (B1.2.4.)
Geba pasirinkti ir tinkamai atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B2.1.1.)	Geba atpažinti ir reflektuoti individualiai tinkamus koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B2.1.2.)	Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B2.1.3.)	Geba modeliuoti koordinacijos ir pusiausvyros tobulinimą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B2.1.4.)
Geba nusistatyti savo somatotipą, įvardinti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius. (B2.2.1.)	Geba reflektuoti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu. (B2.2.2.)	Geba reflektuoti ir įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu. (B2.2.3.)	Geba remtis įsivertinimo duomenimis modeliuojant individualiai optimalų fizinio aktyvumo ir poilsio režimą, mitybą. (B2.2.4.)
Moka keletą dėmesio- kvėpavimo-fizinių pratimų derinių streso prevencijai ir įveikai. (B3.1.1.)	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui stengiasi taikyti dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų derinius. (B3.1.2.)	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų derinius. (B3.1.3.)	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui reguliariai taiko ir reflektuoja dėmesio-kvėpavimo-fizinių pratimų derinius. (B3.1.4.)
Geba paaiškinti pavienius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie fizinio krūvio intensyvumą. (B4.1.1.)	Geba analizuoti įvairius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie krūvio intensyvumą. (B4.1.2.)	Geba pasirinkti objektyvius ir subjektyvius metodus savarankiškam krūvio intensyvumo skirtingų fizinių veiklų metu stebėjimui, refleksijai, įsivertinimui. (B4.1.3.)	Reguliariai stebi individualų fizinį aktyvumą ir įsivertina krūvio intensyvumą objektyviais bei subjektyviais metodais, reflektuoja įpročius. (B4.1.4.)
3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Geba atpažinti teikiančias džiaugsmą fizinio aktyvumo veiklas ir reflektuoja pastangas jas praktikuoti. (C1.1.1.)	Reflektuoja dalyvavimo ir draugystės aspektus laisvalaikiu praktikuojamose fizinio aktyvumo veiklose. (C1.1.2.)	Reflektuoja reguliaraus fizinio aktyvumo pastangų teikiamą džiaugsmą. (C1.1.3.)	Geba palaikyti ar inicijuoti kuriančias džiaugsmą ir puoselėjančias draugystę fizinio aktyvumo tradicijas. (C1.1.4.)
Atsižvelgia į mokytojo išsakomas pastabas, stengiasi taisyti klaidas mokytojo nurodytais būdais. (C1.2.1.)	Atsižvelgia į kitų išsakomas pastabas ir taiso savo klaidas pagal gautus patarimus. (C1.2.2.)	Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant klaidų taisymo būdus. (C1.2.3.)	Geba atpažinti savo klaidas, reflektuoja tobulinimosi alternatyvas ir tikslingai jas išbando. (C1.2.4.)
Stengiasi adaptyviai veikti komandoje. (C1.3.1)	Geba adaptyviai veikti komandoje standartinėse situacijose. (C1.3.2.)	Geba adaptyviai veikti komandoje standartinėse ir nestandartinėse situacijose. (C1.3.3.)	Emociškai jautriose situacijose situacijose renkasi veikti pagal bendražmogiškąsias vertybes. (C1.3.4)
Geba atlikti individualių fizinio aktyvumo lauko sąlygomis patirčių palyginimą ir suformuluoti išvadas. (C2.1.1.)	Geba sudaryti individualiam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis tinkančių veiklų bei priemonių atmintinę. (C2.1.2.)	Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis. (C2.1.3.)	Geba remtis mokymosi žiniomis praktikuojant ir reflektuojant fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiklas. (C2.1.4.)
Geba reflektuoti savo fizinio aktyvumo duomenis. (C3.1.1.)	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo duomenis ir reflektuoti tobulinimosi galimybes. (C3.1.2.)	Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis. (C3.1.3.)	Geba remtis įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis kuriant sau optimalaus fizinio aktyvumo strategijas. (C3.1.4.)

41. Pasiiekimų lygių požymiai. 11–12 klasės

Pasiiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1, Pasiiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Atpažįsta atliekamo lokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.1.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų lokomocinių judesių efektyvumą veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema,	Optimaliai pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą atlieka lokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, reflektuoja širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų,

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
	sistema ir kitos). (A1.1.2.)	centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.1.3.)	centrinės nervų ir kitų sistemų stiprinimo potencialą lokomocinių judesių pagalba (A1.1.4.)
Atpažįsta atliekamo nelokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.2.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo nelokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.2.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų nelokomocinių judesių efektyvumą veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.2.3.)	Optimaliai pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą atlieka nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, reflektuoja širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų, centrinės nervų ir kitų sistemų stiprinimo potencialą nelokomocinių judesių pagalba (A1.2.4.)
Atpažįsta atliekamus manipuliacinius judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.3.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.3.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų manipuliacinių judesių efektyvumą veikiančias sistemas (širdies-kraujagyslių sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.3.3.)	Optimaliai pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą atlieka manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose, reflektuoja širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų, centrinės nervų ir kitų sistemų stiprinimo potencialą manipuliacinių judesių pagalba (A1.3.4.)
Atpažįsta aplinkos veiksnius sportinio judesio atlikimui. (A1.4.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja aplinkos veiksnius sportinio judesio atlikimui. (A1.4.2.)	Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą. (A1.4.3.)	Atliekant sportinius judesius optimaliai prisitaiko prie aplinkos sąlygų, reflektuoja prisitaikymo komponentus. (A1.4.4.)
Įvardija vykdomosios funkcijos veiksnius. (A2.1.1.)	Atliekant motorinę užduotį atpažįsta ir reflektuoja vykdomosios funkcijos veiksnius. (A2.1.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose. (A2.1.3)	Tyrinėja ir įsivertina savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įvairiuose kontekstuose, reflektuoja tobulinimosi poreikius. (A2.1.4)
Geba įvertinti žaidimo paskirtį fiziniams ypatybėms ir sveikatai. (A3.1.1.)	Geba išlaikyti judesio savikontrolę savarankiškai žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus. (A3.1.2)	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus. (A3.1.3)	Reflektuoja žaidimuose tobulinamų judesių savistabos duomenis, įsivertina pokyčių dinamiką. (A3.1.4)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis. (A4.1.1.)	Geba argumentuoti individualiai taikomų išmaniųjų technologijų ir įrenginių poveikį judesio kokybei ir judėjimo gebėjimų tobulinimui. (A4.1.2.)	Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei. (A4.1.3.)	Pagal pasirengtą planą taiko išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, tyrinėja ir reflektuoja judesio kokybės pokyčius. (A4.1.4.)
Geba derinti kvėpavimą prie fizinio krūvio standartinėse aplinkose, situacijose. (A5.1.1.)	Geba derinti ir reflektuoti kvėpavimą prie fizinio krūvio standartinėse aplinkose, situacijose. (A5.1.2.)	Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja patirtis. (A5.1.3)	Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką kintant fizinio krūvio intensyvumui ir pobūdžiui. (A5.1.4.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Žino ir geba taikyti kaulų-raumenų jėgos stiprinimo būdus remdamasis individualiais savistabos duomenimis. (B1.1.1.)	Žino ir nuosekliai taiko individualiai tinkančius kaulų-raumenų jėgos stiprinimo būdus. (B1.1.2.)	Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis. (B1.1.3.)	Remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis, parengia individualaus kaulų-raumenų jėgos stiprinimo planą ir reflektuoja jo įgyvendinimo efektyvumą. (B1.1.4.)
Geba savarankiškai atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, ir reflektuoti pratimų dozavimą. (B1.2.1.)	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą. (B1.2.2.)	Savarankiškai geba parengti optimalaus stiprinimo širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis. (B1.2.3.)	Tyrinėja alternatyvius būdus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui įvairiuose kontekstuose, remdamasis savistabos duomenimis ir galimybėmis. (B1.2.4.)
Geba pasirinkti savistabos objektą, kaupiti ir reflektuoti savistabos ir testavimo duomenis. (B2.1.1.)	Remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis, geba identifikuoti individualias tobulintinas fizines ypatybes. (B2.1.2.)	Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis. (B2.1.3.)	Savarankiškai geba parengti planą optimaliam asmeninio fizinio pajėgumo stiprinimui, remdamasis individualiais įsivertinimo (savistabos ir testavimo) duomenimis. (B2.1.4.)
Geba reflektuoti ir subjektyviai įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos	Įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių	Geba analizuoti savo miegojimo ciklo, kūno masės rodiklių

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu. (B2.2.1.)	bei miego sąsajas su fiziniu krūviu, remiantis savistabos duomenimis ir sveikatos mokslo rekomendacijomis. (B2.2.2.)	dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui. (B2.2.3.)	dinamikos, fizinio aktyvumo ir mitybos savistabos bei įsivertinimo duomenis ir reflektuoti siektinus pokyčius. (B2.2.4.)
Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas atliekant streso įveikos pratimus. (B3.1.1.)	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba atlikti streso įveikos pratimus. (B3.1.2.)	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus. (B3.1.3.)	Savarankiškai taiko, reflektuoja ir identifikuoja optimalius streso įveikos būdus. (B3.1.4.)
Geba analizuoti įvairius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie krūvio intensyvumą. (B4.1.1.)	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti individualų fizinį aktyvumą ir krūvio intensyvumą, reflektuoja įpročius. (B4.1.2.)	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį ir pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų. (B4.1.3.)	Geba įvairiuose kontekstuose praktikuoti optimalų fizinį aktyvumą, reflektuoja objektyvios savistabos duomenis. (B4.1.4.)
3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)			
Dalyvauja įgyvendinant džiaugsmą ir draugystę puoselėjančius sporto ar fizinio aktyvumo renginius. (C1.1.1.)	Dalyvauja organizuojant džiaugsmą ir draugystę puoselėjančius sporto ar fizinio aktyvumo renginius. (C1.1.2.)	Reflektuoja džiaugsmo ir draugystės vertybių konflikto riziką vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. (C1.1.3.)	Atpažįsta džiaugsmo ir draugystės vertybių konflikto riziką vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose, siūlo idėjas konflikto išvengimui ar sprendimui. (C1.1.4.)
Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą. (C1.2.1.)	Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą ir įvardinti tobulinimosi / mokymosi kryptis. (C1.2.2.)	Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą, įvardinti tobulinimosi / mokymosi tikslus, reflektuoti galimus iššūkius. (C1.2.3.)	Geba pasirengti optimalų, motyvuojantį savarankiško fizinio ugdymosi / tobulinimosi / mokymosi planą. (C1.2.4.)
Dalyko žinias ir gebėjimus taiko gerinti individualiam sveikatingumui. (C1.3.1.)	Geba remtis įsivertinimo duomenis reflektuojant individualų fizinio aktyvumo poreikį. (C1.3.2.)	Geba pritaikyti dalyko žinias ir gebėjimus organizuojant tradicinius bendruomenės renginius ar veiklas (C1.3.3.)	Atpažįsta vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose kylančias grėsmes aplinkai (gamtinei ir kultūrinei) riziką, siūlo idėjas žalos mažinimui ar išvengimui. (C1.3.4.)
Reguliariai praktikuoja fizinį aktyvumą lauko sąlygomis. (C2.1.1.)	Geba remtis mokymosi žiniomis reflektuojant fizinį aktyvumą lauko	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove	Siūlo naujoves bendruomenės fizinio aktyvumo lauko sąlygomis

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
	sąlygomis. (C2.1.2.)	pritaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų. (C2.1.3.)	organizavimui, pritaiko dalyko žinias ir gebėjimus jas įgyvendinant. (C2.1.4.)
Geba reflektuoti individualaus fizinio aktyvumo kontekstą. (C3.1.1.)	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo kontekstą ir reflektuoti tobulinimosi galimybes. (C3.1.2.)	Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą. (C3.1.3.)	Bendruomenės nariams pasiūlo ir įgyvendina sveikatai palankaus fizinio aktyvumo idėjas, atliepiančias bendruomenės kontekstą. (C3.1.4.)
