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

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

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. 4
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. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B). 5
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 20
24. Mokymo(si) turinys. 5 klasė 23
25. Mokymo(si) turinys. 6 klasė 24
26. Mokymo(si) turinys. 7 klasė 25
27. Mokymo(si) turinys. 8 klasė 26
28. Mokymo(si) turinys. 9 klasė 27
29. Mokymo(si) turinys. 10 klasė 29
30. Mokymo(si) turinys. 11 klasė 30
31. Mokymo(si) turinys. 12 klasė 31
VI SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS 33
VII SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMIAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS 35
36. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės 35
37. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės 37

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

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 koncentruose 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, kutūrinius 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 – ugdytųsi 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, 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 ir geba taisyklingai atlikti bazinius motorinius, kvėpavimo įgūdžius, motorikoje taiko vykdomosios funkcijos komponentus, išmoksta patrauklių judriųjų žaidimų, bazinių pramankštos ir mankštos pratimų, susipažįsta su išmaniųjų technologijų taikymu fizinio aktyvumo plėtojimui;

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 reikšmingus sveikam gyvenimui įgūdžius bei bazinį olimpinių vertybių supratimą;

5.3 plėtoja pozityvias motorines patirtis per judesio įvairovę ir fizinį aktyvumą darnoje su aplinka, įgalinančias judėjimo džiaugsmą, 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, ugdosi 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 sunkinamus 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 su kitais įvairiuose kontekstuose* ir aplinkose**, vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, ugdosi 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 reguliarų fizinį aktyvumą, ugdosi sveikos gyvensenos nuostatas, remiasi olimpinių 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. Jos pateiktos pagal kompetencijos ugdymo intensyvumą Fizinio ugdymo dalyku.

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, olimpines 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, galėdami priimti sprendimus remdamiesi olimpinėmis vertybėmis

11. Kūrybiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalaus 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, adaptyviai situacijos iššūkiams modifikuoja jų taisykles.

12. Pilietiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose įgyjant supratimą 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 sveikatingumo ir sporto veiklose, savo mokyklos, miesto, šalies atstovavimas – reikšminga vertybė kitų vertybių kontekste. 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 terminus bei 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 kardiovaskulinę sistemas (B1).

17.2. Ugdo 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. Išoksta 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	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 prisitaikydamas 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 tikslius 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	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.)	žaidimais ir 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 įgūdžių tobulinimui. (A4.1.)	Taiko technologijas ir įrenginius fizinio aktyvumo plėtojimui ir įgūdžių 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: Fizinių 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	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 technikos, taisyklingai atlieka	Geba pasirinkti sau tinkamas jėgos stiprinimo priemones ir taisyklingai atlikti pratimus optimaliu intensyvumu, atliepiant	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
		pasipriešinimu. (B1.1)	judesio atlikimo technikos. (B1.1)	pratimus visoms kūno dalims. (B1.1)	individualius poreikius. (B1.1)	duomenimis ir galimybėmis. (B1.1)
Stiprina kardiovaskulinę 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 kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, žaidimus ir estafetes aerobinėse ribose. (B1.2.)	Geba atpažinti ir atlikti kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, žaidimus ir estafetes individualiai tinkančiose aerobinėse ribose. (B1.2.)	Geba diferencijuoti ir pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą kardiovaskulinės sistemos stiprinimo tikslą, prisitaikydami prie aplinkos sąlygų. (B1.2.)	Savarankiškai geba parengti optimalaus kardiovaskulinės 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 fizinių 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 fizinių 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	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 kūno	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
	aktyvumu ir pajėgumu. (B2.2.)	aktyvumo įpročius. (B2.2.)	fiziologinių lyčių skirtumų ir somototipų įtaką fiziniam pajėgumui. (B2.2.)	masės 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 intelektinius bendraamžių skirtumus. (C1.3.)	Adaptyviai veikia komandinių veiksmų ar sprendimų reikalaujančiose situacijose. (C1.3.)	Dalyko žinias ir gebėjimus realizuoja 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 sąlygoms. (C2.1.)	aktyvumui tinkamą aprangą, derančią aplinkai, oro sąlygoms 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.

Mokiniai mokosi 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, vandeniu, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas.

Mokiniai mokosi 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.

Mokiniai mokosi taisyklingai atlikti bazinius **manipuliacinius** (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą. Plėtoja judesio patirtis manipuliuodami 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. Mokiniai ugdosi bazinius **vykdomosios funkcijos** įgūdžius **per sensorinių** (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) **patirčių įvairovę.**

Mokiniai siekia išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo ervę, 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.

Mokiniai atlikdami pratimus mokosi 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. Žaidžia tradicinius ir netradicinius **judriuosius žaidimus pagal supaprastintas taisykles**, įgalinančius patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

Mokiniai susipažįsta su žaidimų taisyklėmis ir atlieka judesius žaidybinėmis sąlygomis, sudarant sąlygas plėtoti taisyklingo judėjimo įgūdžius įvairiuose kontekstuose, laipsniškai papildant naujais judesiais, plėtojant įrankių ar aplinkos įvairovę.

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

Mokosi tiksliai atkartoti ekrane matomus judesius.

Sinchroniškai su kitais atlieka judesius pagal muziką, kitus garsinius ar vaizdo signalus.

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

20.1.5. Tyrinėja savo kvėpavimą

Mokiniai ramybės būsenoje stebėti kvėpavimo procesą, mokosi įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną.

Mokiniai rankos pagalba stebi savo krūtinės ir pilvo (diafragminio) kvėpavimo judesius skirtingo intensyvumo kvėpavimo metu.

20.2. Fizinių 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 kardiovaskulinę*** *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. Mokiniai mokosi žaismingai **atlikti pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją.

Pradeda pamoką „pasisveikindami su kiekvienu sąnariu“ ir/ar žaisdami judriuosius žaidimus, apjungiančius pratimus visoms kūno dalims: atlieka rankų ir kojų dinaminius tempimo pratimus (mostus, pritraukimą ir tiesimą), pilvo, nugaros stabilizavimą ir kaklo raumenų pramankštą.

Rekomenduojama atlikti pratimus imituojant gyvūnus, augalus, gamtos reiškinius.

20.2.2. Mokiniai žaidžia **aukšto ir vidutinio intensyvumo** judriuosius žaidimus.

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.

Mokiniai po intensyvaus fizinio krūvio atlieka lengvo fizinio intensyvumo **aktyvų atsistatymą** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai).

20.2.3. Žaisdami judriuosius žaidimus ar įveikdami mokytojo tikslingai sukurtą (ar pritaikytą natūralioje aplinkoje) kliūčių ruožą, lavina fizines ypatybes: **greitumą, vikrumą,** lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą.

Mokiniai lavina **vikrumą ir greitumą** atlikdami greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Mokiniai lavina **koordinaciją** atlikdami smulkiajai motorikai skirtas užduotis: teniso kamuoliuko gaudymas, kamuolio išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį (pro kojas, apsisukant ir pan.).

Mokiniai lavina **pusiausvyrą** mažinant atramos plotą ir/ar provokuojant keisti kūno masės centrą: atlieka judesius stovėdami ant vienos kojos ar pasistiebus, atsigula ir atsistoja nesiremdami rankomis, žaidžia pusiausvyrą lavinančius etnožaidimus (žr. rekomendacijose).

Kliūčių ruožas sukuriamas panaudojant įvairų inventorių (virvės, kamuoliai, lankai, tinklas) ir skirtingas edukacines aplinkas (laipteliai, suoliukai, kopėtėlės, 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 sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą (vertinama pagal Beighton‘s score).

20.2.4. Plėtoja **sveikatingumą**, kūrybiškai ugdant įprotį fizinio aktyvumo metu reguliariai vartoti vandenį.

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

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

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

P.S. Nuosekliai mokyti streso valdymo įgūdžių numatyta Sveikatos pagrindų programoje (alternatyvioje GIU programai)

20.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

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

20.3.1. Mokiniai ugdosi nuostatas vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

Mokiniai prieš pamoką atlieka pasisveikinimo ritualus, o pamokos pabaigoje reflektuoja pasiekimus ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti pastangas ir jomis pasidžiaugti (savo bei kitų), parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip.

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

Mokiniai mokosi 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.

Mokiniai supažindinami, 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 fizines ypatybes 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.

Mokiniai mokosi taisyklingo bėgimo (pėdų, apatinių ir viršutinių galūnių padėtys), 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, vandeniu, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas (pvz., „Gyvūnų gimnastika“).

Mokiniai mokosi 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. Siekia judesio tikslumo, didina amplitudę bei tobulina motorinį įgūdį.

Tyrinėja dėsningumus manipuliuodami su įvairių svorių (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, kitos paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis priemonėmis (akmenukas, kaštonas, riešutas, balionas, plunksna, įvairūs kamuoliai, audeklas, šokdynės, lankai);, jungdamas manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais (mokosi svorio skirtumų pajautimo, pusiausvyros pajautimo susipažindamas su kūno svorio centro ir atramos ploto principu).

21.1.2. Mokiniai ugdosi bazinius **vykdomosios funkcijos** įgūdžius **plėtodami sensorinių** (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) **patirčių įvairovę.**

Mokiniai siekia išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo ervę, 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.

Mokiniai susiformuoja įgūdžius 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. Žaidžia tradicinius ir netradicinius **judriuosius žaidimus** pagal supaprastintas taisykles, įgalinančius patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

Mokiniai atlieka judesius žaidybinėmis sąlygomis, plėtoja taisyklingo judėjimo patirtis mokydamiesi naujų žaidimų, užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje (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, pridedant naudojamo inventoriaus, pasunkinant taisykles ar keičiant aplinkas.

21.1.4. Plėtoja kasdienėse veiklose naudojamų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymą judėjimo motyvavimui ir judesių bei vydomosios funkcijos tobulinimui:

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

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

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

21.1.5. Tyrinėja savo kvėpavimą

Mokiniai ramybės būsenoje mokosi jausti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebi kvėpavimo procesą pasitelkdani lytėjimą (plaštaka) ar pasunkinimo priemones (pvz., knyga).

21.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

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

21.2.1. Žaismingai atlieka **pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją:

Atlieka „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, rankų ir kojų dinaminius tempimo pratimus, pilvo, nugaros ir kaklo raumenų pratimus.

Atlieka pramankštą įveikdami nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą.

Atlieka pramankštą žaisdami judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

21.2.2. Mokiniai stiprina **kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę** sistemas, žaisdami **aukšto ir vidutinio intensyvumo** judriuosius žaidimus:

Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. Viso žaidimo metu turi būti išlaikomas visų dalyvių **20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis.**

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

21.2.3. Žaisdami judriuosius žaidimus ar veikdami pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikdami tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), mokiniai **lavina fizines ypatybes**. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių progresą.

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

Mokiniai lavina **koordinaciją** atlikdami smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį reikalauja akies –rankos koordinacijos).

Mokiniai lavina **vikrumą ir greitumą** atlikdami greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Mokiniai lavina **pusiausvyrą** atlikdami pratimus 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 sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą.

21.2.4. Plėtoja **sveikatingumo žinias**, pamokos pabaigoje (ir neformaliose veiklose) atliekant judesius su integruotomis loginėmis sveikatos žinių užduotimis:

žinias apie palankius-nepalankius sveikatai mitybos įpročius ir maisto produktus mokiniai demonstruoja sutartais judesiais parodydami pritarimą ar nepritarimą garsiai vardinamiems ar

rodomiems ekrane maisto produktams, mitybos įpročiams (pvz., taip-ne gali būti išreiškiamas pagaunant-atmušant kamuolį, taip-ne-nežinau gali būti išreiškiamas pašokant-pritupiant-pasipurtant).

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

Mokosi patirti ir atpažinti fiziologinius **streso požymius** (pojūčius kūne reaguojantį fizinį krūvį ar jaudinimosi prieš rungtynes, džiaugsmo laimėjus ar nusivylimo pralaimėjus emocijas): įtampą raumenyse, greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą.

Mokosi **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. Mokiniai ugdosi nuostatas vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

Mokiniai prieš pamoką atlieka pasisveikinimo ritualus, o pamokos pabaigoje reflektuoja pasiekimus ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti pastangas ir jomis pasidžiaugti (savo bei kitų), parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip.

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

Mokiniai mokosi bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje įgūdžių: suprasti taisyklių laikymosi komandiniuose 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.

Mokiniai skatinami iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti: vilkėti aprangą, derančią 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.), mokiniai supažindinami su fizinio aktyvumo veiklų įvairove.

22. Mokymo(si) turinys. 3 klasė

Mokytojas planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizines ypatybes 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 judesiu 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.

Mokiniai atlieka lokomocinius ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo, plaukimo* ir kitus **lokomocinius** judesius, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniu, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas.

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

Mokosi 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, mokosi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius kartu su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais.

22.1.2. Mokiniai ugdosi bazinius **vykdomosios funkcijos** įgūdžius plėtodami sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir **darbinę atmintį.**

Mokiniai siekia išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo ervę, 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, įvedant reikalavimą atsiminti 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. Žaidžia tradicinius ir netradicinius **judriuosius žaidimus** užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinančius patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

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

22.1.4. Plėtoja kasdienėse veiklose įprastų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymą judėjimo motyvavimui ir įgūdžių tobulinimui:

Atlieka įvairius judesius tolygiu ir tolygiai lėtėjančiu ar greitėjančiu ritmu pagal garsinius ar vaizdo signalus.

Išbando inovatyviems judėjimo žaidimams skirtas IT technologijas (programėles).

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

22.1.5. Mokosi judesių, padedančių išvengti įvairių kliūčių, veiksmų sekos ekstremalių situacijų (**šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.)** mokykloje atvejais.

Mokiniai mokosi įvairiausių judesių: šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir kt. judesių, kurie padėtų įveikti įvairias kliūtis.

Mokiniai besimokydami įvairių judesių, mokosi juos pritaikyti įveikdami mokytojo parengtus greičio ruožus.

22.1.6. Tyrinėja savo kvėpavimą statinėse kūno padėtyse, mokosi derinti su judesiais

Mokiniai ramybės būsenoje stebi kvėpavimo procesą, mokosi pajausti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimą per skirtingus jutimus regą, klausą, lytėjimą.

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

Mokosi derinti kvėpavimą su lėtai atliekamais judesiais.

22.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

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

22.2.1. Žaismingai atlieka **pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją:

Atlieka „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, rankų ir kojų dinaminius tempimo pratimus, pilvo, nugaros ir kaklo raumenų pratimus.

Atlieka pramankštą įveikdami nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip.

Atlieka pramankštą žaisdami judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

22.2.2. Mokiniai stiprina **kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę** sistemas:

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

Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. 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 būtinas lengvo intensyvumo **aktyvus atsistatymas** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius ar vaidybiniai žaidimai).

22.2.3. Žaisdami judriuosius žaidimus ar veikdami pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikdami tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), mokiniai **lavina fizines ypatybes**. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą.

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

Mokiniai lavina **koordinaciją** atlikdami smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį).

Mokiniai lavina **vikrumą ir greitumą** atlikdami greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Mokiniai lavina **pusiausvyrą** atlikdami pratimus 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 sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą.

22.2.4. Plėtoja **sveikatingumo žinias**, pamokos pabaigoje žaidybinėmis formomis mokosi atsipalaidavimo – pasiruošimo miegui pratimų, ugdomas miego sąsajas su fiziniu aktyvumu, kūrybiškai siejant žinias ir judėjimą:

žaisdami vaidybinius ar imitavimo žaidimus, išbando mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimus (jogos asanos, Jackob‘o metodas), kvėpavimo pratimus, dėmesio nukreipimo į kūno dalis (body scanning) technikas.

22.2.5. Plėtojami streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai.

Mokoma stebėti savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu (kvėpavimo pakitimus, raumenų įtampą), nedelsiant pasakyti apie skausmą, pykinimą ar kitą atsiradusį diskomfortą. Mokoma laipsniškai mažinti fizinį krūvį: ne sustoti po intensyvaus krūvio, o tęsti nedidelio intensyvumo fizinį krūvį.

Mokoma suprasti savistabos ir savirūpos svarbą.Ugdomas dėmesingumas pozityviems dalykams (kas pavyko) ir dėkingumo požiūris (padėkojama sau už pastangas, padėkojama varžovams).

Mokosi meditatyvinių judesių, praktikuoja **reagavimo į streso pojūčius** technikas (žr. 6.2.2.5.)

22.2.6. Supažindinami su fizinio intensyvumo samprata. Išbando subjektyviai įsivertinti fizinio krūvio intensyvumą (pvz., vaikų Omni skalė), pradeda stebėti savo fizinį aktyvumą įvairiais metų laikais (savaitės fizinio aktyvumo stebėjimo dienoraštis).

22.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

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

Komandinuose žaidimuose mokiniams sudaromos sąlygos išbandyti skirtingus vaidmenis (pozicijas), mokiniai mokosi pajusti/pažinti kiekvieno vaidmens įnašą komandai. Išmėginti vaidmenys padeda pažinti savo turimus ir tobulintinus įgūdžius.

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

22.3.2. Ugdomas.atsakomybės prisiėmimas už pasirengimą fizinio ugdymo pamokoms.

Mokiniai skatinami iš anksto domėtis būsimos pamokos tema ir veiklomis, oro sąlygomis. Plėtoja gebėjimus savarankiškai pasirūpinti tinkama apranga, mokosi 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 fizines ypatybes 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 judesiu 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:

Mokiniai taisyklingai atlieka 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, vandeniu, sniegu, nelygia danga ir pan.): išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą ir judesio disociaciją.

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

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

23.1.2. Mokiniai ugdosi bazinius **vykdomosios funkcijos** įgūdžius plėtodami 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, tikslius nurodymus (įvedami laiko apribojimai ir didinamas objektų kiekis).

23.1.3. Žaidžia **judriuosius žaidimus** užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinančius patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą.

plėtoja tradicinių, netradicinių, sportinių, etninių žaidimų įvairovės pažinimą, mokosi taisyklingai atlikti sportinių žaidimų judesius,

laikosi komandinio žaidimo ritualų (garbingo žaidimo protokolo) ir žaidimų taisyklių,

atpažįsta bazinius komunikavimo sportiniuose žaidimuose signalus (švilpuką, gestus ir kt.)

23.1.4. Praktikuoja **išmaniųjų įrenginių ir technologijų** taikymą fizinio aktyvumo įsivertinimui ir judėjimo patirčių plėtojimui.

Pasitelkdamas IT technologijų įvairovę, plėtoja fizinį aktyvumą ir tobulina judesių atlikimą.

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

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

23.1.5. Mokosi judesių, padedančių išvengti įvairių kliūčių, veiksmų sekos ekstremalių situacijų (**šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.)** mokykloje atvejais.

Mokiniai mokosi įvairiausių judesių: šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir kt. judesių, kurie padėtų įveikti įvairias kliūtis.

Mokiniai besimokydami įvairių judesių, mokosi juos pritaikyti įveikdami mokytojo parengtus greičio ruožus.

Mokiniai analizuoja mokyklos evakuacijos planą, pagal mokytojo parengtą kliūčių ruožą mokykloje ar jos teritorijoje greitai ir sklandžiai geba pasišalinti iš mokyklos pastato ar teritorijos.

23.1.6. Taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius, derindami kvėpavimą su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis

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

Mokiniai derina įkvėpimą per nosį ir iškvėpimą per burną su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais.

23.2. Fizinių 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 atlieka **pramankštos pratimus** visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją:

Atlieka „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, rankų ir kojų dinaminius tempimo pratimus, pilvo, nugaros ir kaklo raumenų pratimus.

Atlieka pramankštą įveikdami nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip.

Atlieka pramankštą žaisdami judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

23.2.2. Mokiniai stiprina **kaulų-raumenų ir kardiovaskulinę** sistemas:

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

Žaidžia į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. 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 būtinas lengvo intensyvumo **aktyvus atsistatymas** (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius ar vaidybiniai žaidimai).

23.2.3. Žaisdami judriuosius žaidimus ar veikdami pritaikytose edukacinėse aplinkose (pvz., įveikdami tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), mokiniai **lavina fizines ypatybes**. Užduotys turi užtikrinti fizinių ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą.

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

Mokiniai lavina **koordinaciją** atlikdami smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pvz., tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį).

Mokiniai lavina **vikrumą ir greitumą** atlikdami greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu).

Mokiniai lavina **pusiausvyrą** atlikdami pratimus 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 sumažėjusi atskirų sąnarių lankstumą.

23.2.4. Plėtoja **sveikatingumo žinias**, pamokos pradžioje atlikdami rytą imituojančius pratimus, o pabaigoje – pasiruošimo miegui pratimus:

pamokos pradžioje atlieka rąžymosi ir „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualus, rankų ir kojų dinaminius tempimo pratimus, pilvo, nugaros ir kaklo raumenims.

pamokos pabaigoje žaisdami vaidybinius ar imitavimo žaidimus atlieka atsipalaidavimo pratimus (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. Susipažįsta ir mokosi taikyti skirtingus subjektyvius (suvokiamų pastangų) ir objektyvius fizinio aktyvumo įsivertinimo būdus (Borgo skalė (RPE 1-10), žingsniamačiai ir kiti), pildo fizinio aktyvumo savistabos dienoraštį.

23.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

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

Komandinuose žaidimuose mokiniai plėtoja savo turimų ir tobulintinų įgūdžių pažinimą.

Eksperimentuojant 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. Plėtoja gebėjimus prisiimti atsakomybę už tinkamą fizinio ugdymo veikloms aprangą.

Mokiniai tyrinėja sportinės aprangos audinių įvairovę, mokosi atpažinti kokybės ir įvaizdžio skirtumus, aprangos transformavimo galimybes. Savarankiškai rūpinasi tinkama pamokai apranga, mokosi 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. Mokosi stebėti ir kontroliuoti savo laikyseną atliekant funkcinius judesius (stovėjimas, sėdėjimas, pritūpimas, pasilenkimas, ėjimas, bėgimas, daikto kėlimas, įrankio metimas, gaudymas ir kt.).

24.1.2. Susipažįsta su individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesiais. Mokosi atpažinti sportinių ir funkcinių judesių panašumus bei skirtumus.

24.1.3. Mokosi atlikti judesius sudėtingėjančiomis sąlygomis, esant išoriniams ir vidiniams trukdžiams. Mokosi nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį užduoties atlikimo metu į nurodytą objektą.

24.1.4. Mokosi integruoti technologijas (muzikines, išmaniąsias ir kt.) ir panaudoti aplinkoje esančias stacionarias ir nestacionarias priemones (suoliukai, kopėtėlės ir kt.).

24.1.5. Mokosi taisyklingo kvėpavimo: įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną/nosį statinėse kūno padėtyse ir tolygaus ėjimo metu.

24.2. Fizinių 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. Mokosi atlikti pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu.

24.2.2. Atlieka kardiovaskulinę sistemą stiprinančias užduotis, žaidžia žaidimus ir estafetes aerobinėse ribose.

24.2.3. Dinaminiais, statiniais ir PNF (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) pratimais lavina lankstumą koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus.

24.2.4. Mokosi savarankiškai žaisti sportinius žaidimus pagal supaprastintas taisykles. Išbando naujus etnosporto žaidimus ir rungtis.

24.2.5. Susipažįsta su išmaniaisiais prietaisais ir programėlėmis, skirtais fizinio aktyvumo savistabai.

24.2.6. Mokosi vertinti fizinio aktyvumo pastangas ir nuovargį subjektyviais ir objektyviais vertinimo būdais.

24.2.7. Mokosi stebėti savo mitybos bei miego įpročius, įgyja supratimą apie fiziologinių lyčių skirtumų ir somototipų įtaką fiziniam pajėgumui.

24.2.8. Susipažįsta su streso prevencijos, įveikos ir prisitaikymo veikti streso sąlygomis technikomis: mokosi pastebėti streso požymius pagal kvėpavimo pokyčius, mokosi lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą.

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. Mokosi nežodiniais būdais parodyti kitam mokiniui jo rezultatų ar pastangų pripažinimą. Mokosi skirtingoms sporto šakų varžyboms būdingų ritualų, rodančių dalyvių draugiškumą varžovui(ams).

24.3.2. Tyrinėja žymių sportininkų sėkmės istorijas, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas.

24.3.3. Aiškinasi įvairių (olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų) taisyklių panašumus ir skirtumus, atkreipiant dėmesį į taisyklių paskirtį.

24.3.4. Tyrinėja fizinio aktyvumo įvairovės galimybės savo kasdienėse aplinkose bei situacijose: mokosi naujų žaidimų, taiko fizinio aktyvumo pertraukėles mokantis ir kt.

24.3.5. Mokosi savarankiškai rūpintis savo saugumu sportuojant lauko sąlygomis žinomoje aplinkoje (tinkama veiklai apranga ir avalynė, vandens atsargos ir t.t.).

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. Mokinys mokosi valdyti savo dėmesį judesio metu, lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą.

25.1.1. Mokosi stebėti ir koreguoti savo laikyseną bei kvėpavimą atliekant funkcinius ir sportinius judesius. Susipažįsta su taisyklinga sportinių judesių, būdingų skirtingoms sporto šakoms, atlikimo technika.

25.1.2. Mokosi atlikti individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesius ir juos teisingai įvardinti. Siekiant suformuoti optimalų judesio paterną, atlieka tą patį judesį kintant išorinėms sąlygomis.

25.1.3. Užduoties atlikimo metu mokosi nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į pasirinktą objektą esant trukdžiams ir bei sąmoningai grąžinti dėmesį į pasirinktą objektą.

25.1.4. Mokosi taikyti technologijas savistabai ir judesio taisyklingumo įsivertinimui. Mokosi naujų judesių, integruojant išmaniąsias technologijas. Mokosi lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą statinėse kūno padėtyse. Tolygaus ėjimo metu įvedamas įkvėpimo-iškvėpimo skaičiavimas.

25.1.5. Mokosi įsivertinti savo laikyseną, fiziologinius lyties ir somototipo ypatumus.

25.2. Fizinių 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. Mokosi sudaryti pramankštos pratimų kompleksą ir taisyklingai atlikti pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu. Mokosi atlikti pratimus su išoriniu svorio pasipriešinimu, prižiūrint mokytojui.

25.2.2. Savarankiškai atlieka kardiovaskulinę sistemą stiprinančias užduotis aerobinėse ribose. Atlieka vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus, stebi atsistatymo dinamiką.

25.2.3. Mokosi savarankiškai žaisti komandinius sportinius žaidimus pagal supaprastintas taisykles bei adaptuotus etnosporto žaidimus, kūrybiškai naudojant inventorių, priemones. Atlieka individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus.

25.2.4. Dinaminiais, statiniais ir PNF (propriocepsinė neuroraumeninė fasilitacija) pratimais lavina lankstumą koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus.

25.2.5. Mokosi integruoti technologijas fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai bei koregavimui. Mokosi vertinti fizinio aktyvumo pastangas subjektyviais ir objektyviais vertinimo būdais, reflektuoja pajėgumą. Mokosi savo galimybių įsivertinimo, reguliariai palygindami subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus.

25.2.6. Mokosi atpažinti sveikatai palankius mitybos ir miego įpročius. Mokosi atpažinti stresorius ir taikyti kvėpavimo pratimus streso prevencijai ar įveikai.

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. Mokosi rodyti pripažinimą ir pagarbą, tinkamais žodžiais įvardinant kito pasiektą rezultatą ar matomas pastangas. Plėtoja skirtingų sporto šakų varžybose priimtų ritualų pažinimą ir taikymą, reiškiančių varžovų pagarbą ir draugiškumą rungtyniavimo situacijose.

25.3.2. Tyrinėja Lietuvos sportininkų sėkmės istorijas, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas, mokymąsi iš nesėkmių.

25.3.3. Tyrinėja olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų taisyklių pritaikymo konkrečioms sąlygoms būdus (pagal žaidėjų skaičių, pasirengimo lygį, erdvę ir laiką žaidimui, kitas aplinkybes). Aiškinasi taisyklių keitimo taisykles.

25.3.4. Stebi ir reflektuoja pamokoje išmoktų įgūdžių taikymo kituose kontekstuose situacijas, atkreipiant dėmesį saugumą sportuojant lauko sąlygomis žinomose ir nežinomose aplinkose.

25.3.5. Esant galimybei, organizuojami vienos dienos trukmės „išgyvenimo“ žygiai, mokymosi turinį integruojant su kitais mokomaisias dalykais.

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 judesių valdymo gebėjimus atlikdami tuos pačius judesius skirtingomis variacijomis, tyrinėdami ir atrasdami individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Akcentuojamas taisyklingas atliekamų judesių jungimas į derinius juos tyrinėjant, analizuojant, pasirenkant optimalią judesio atlikimo būdą ir techniką.

26.1.1. Mokosi sklandžiai jungti atliekamo judesio sudedamąsias dalis į vientisą judesį, įsivertina atliekamo judesio efektyvumą.

26.1.2. Tyrinėja netradicinių sportinių ir funkcinių judesių atlikimo technikas, mokosi juos atlikti taisyklingai.

26.1.3. Mokosi atlikti individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesių derinius ir juos teisingai įvardinti.

26.1.4. Tyrinėja savo judėjimo ypatumus, mokosi atpažinti individualiai optimalius judesio atlikimo būdus besikeičiančiomis sąlygomis. Mokosi taikyti technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui.

26.1.5. Mokosi sinchroniškai įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną/nosį tolygaus ciklinio (bėgimas, ėjimas, plaukimas) ir aciklinio judesio (joga, gimnastika, aerobika) metu.

26.2. Fizinių 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. Mokosi taisyklingai atlikti pratimus visoms kūno dalims su savo svoriu ir su išoriniu svorio pasipriešinimu. Mokosi sudaryti pramankštos pratimų kompleksą, tinkantį planuojamai veiklai.

26.2.2. Susipažįsta su jėgos treniravimo būdais ir pavojais. Savarankiškai atlieka kardiovaskulinę sistemą stiprinančius vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus. Taiko objektyvius krūvio įsivertinimo būdus, stebi individualią krūvio intensyvumo toleravimo ir atsistatymo po krūvio dinamiką.

26.2.3. Mokosi savarankiškai žaisti sportinius žaidimus pagal bazines taisykles, mokosi modeliuoti žaidimo taktiką. Mokosi kūrybiškai taikyti etnosporto žaidimų idėjas fizinio aktyvumo įvarovės plėtojimui. Atlieka individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus.

26.2.4. Mokosi objektyviais metodais įsivertinti lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą, vikrumą. Mokosi savarankiškai pasirinkti ir atlikti pratimus pasirengiant įtampą keliančiai veiklai, derinant kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais tempimo pratimais.

26.2.5. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus.

26.2.6. Mokosi reflektuoti optimalius lyčiai ir somototipui fizinio aktyvumo būdus, tyrinėja miego ir mitybos įpročius. Tobulina įsivertinimo įgūdžius, reguliariai palygindami subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus bei duomenų dinamiką. Reflektuoja gebėjimą mažinti įtampą fiziniais pratimais.

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. Mokiniams reflektuojant savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja individualių gebėjimų tobulinimo prioritetus, gebėjimų įvairovės privalumus komandinio fizinio aktyvumo veiklose.

26.3.1. Analizuoja savo kūno individualumą pagal antropometrinius, fizinio pajėgumo ir kitus objektyvius įsivertinimo duomenis. Reflektuojant atkreipiamas dėmesys į somototipo privalumus, brendimo daromą įtaką, galimą stereotipų žalą.

26.3.2. Analizuoja olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų komandinio žaidimo veiksnius, lemiančius rezultatą. Mokosi standartinėse situacijose atpažinti ir įvardinti kiekvieno komandos nario indėlį siekiant bendro tikslo. Mokosi konstruktyviai reflektuoti nesėkmes.

26.3.3. Tyrinėja ir reflektuoja sportavimo galimybes, simuliuodami paralimpiečių rungtis: atlieka ir palygina kamuolio metimą į krepšį sėdint ant kėdės, šuolio į tolį atsimerkus ir užsimerkus rezultatus bei pojūčius. Mokosi atpažinti galimybes tobulėjimui suvaržymuose.

26.3.4. Tyrinėja ir reflektuoja gyvenamojoje vietovėje sveikatai palankiam fiziniam aktyvumui pritaikytą / tinkamą aplinką.

26.3.5. Mokosi pirmos pagalbos traumų atvejais teikimo principų.

26.3.6. Susipažįsta su korupcija sporte, aiškinasi jos žalą garbingam varžymuisi.

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. Mokosi darniai apjungti atliekamo judesio sudedamąsias dalis į vientisą judesį. Mokosi išlaikyti judesiui optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą. Mokosi sklandžiai jungti manipuliacinius judesius su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais.

27.1.2. Analizuoja individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesius bei judesių derinius ir juos teisingai įvardina. Plėtoja savo judėjimo ypatumus, mokosi atpažinti individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Taiko technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui.

27.1.3. Mokosi taisyklingai kvėpuoti ciklinių ir aciklinių judesių metu. Mokosi pasirinkti optimalų skirtingoms veikloms, aplinkoms ir kontekstams kvėpavimo būdą.

27.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Mokiniams 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 fiziniais pratimais patirtis ir gebėjimus, kitus savistabos duomenis.

27.2.1. Mokosi jėgos stiprinimo pratimų visoms raumenų grupėms. Mokosi pasirinkti sau tinkamus, saugius jėgos stiprinimo būdus, priemones ir krūvius.

27.2.2. Savarankiškai žaidžia sportinius žaidimus pagal bazines taisykles, modeliuodami žaidimo taktiką. Fizinio aktyvumo metu atlieka individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus. Mokosi kūrybiškai taikyti etnosporto žaidimų idėjas fizinio aktyvumo įvairovės plėtojimui.

27.2.3. Mokosi reagavimo į fizinį krūvį atliekant pratimus, žaidžiant žaidimus, rungtyniaujant estafetėse savistabos objektyviais (taikant technologijas) ir subjektyviais metodais. Mokosi atpažinti individualiai tinkančias aerobines ribas kardiovaskulinės sistemos stiprinimui ir sportuoti optimalaus intensyvumo ribose.

27.2.4. Lavina įsivertinimo įgūdžius, reguliariai palygindami subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo rezultatus bei duomenų dinamiką. Reflektuoja gebėjimą mažinti įtampą fiziniais pratimais.

27.2.5. Mokosi reflektuoti optimalius lyčiai ir somatotipui fizinio aktyvumo būdus. Tyrinėja miego ir mitybos įpročius, reflektuoja kūno masės ir fiziologinės lyties įtaką fiziniam pajėgimui bei fizinio aktyvumo planavimui.

27.2.6. Atlieka fizinio pajėgumo nustatymo testus ir įsivertina savo pažangą ir ūgtį ir tobulėjimą. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus.

27.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

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

27.3.1. Analizuoja kūno individualumą ir fizinį pajėgumą, atkreipiant dėmesį į sveikatai svarbius rodiklius, reflektuoja fizinio pajėgumo įsivertinimo testus. Tyrinėja savo praktikuojamus sporto ir fizinio aktyvumo būdus, jų teikiamą džiaugsmą ir tinkamumą sveikatos stiprinimui.

27.3.2. Mokosi komandinio veikimo standartinėse situacijose. Mokosi įsivertinti savo reakcijas į nesėkmes ir planuoti individualų tobulėjimą. Mokosi teikti emocinę paramą kitiems nesėkmių atveju.

27.3.3. Mokosi įvairiuose kontekstuose atrasti, atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes, atkreipiant dėmesį saugumą sportuojant naujuose kontekstuose (nauja įrangą, nežinoma aplinka ar kiti veiksniai).

27.3.4. Mokosi teikti pirmąją pagalbą traumų atvejais parankinėmis priemonėmis.

27.3.5. Esant galimybei, organizuojami iki dviejų dienos trukmės „išgyvenimo“ žygiai, mokymosi turinį integruojant su kitais mokomaisiais dalykais.

27.3.6 Susipažįsta su dopingo vartojimo pasekmėmis, jo žala sportininko organizmui, garbingam varžymuisi.

28. Mokymo(si) turinys. 9 klasė

Siekiama 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. Mokosi įsivertinti savo gebėjimą išlaikyti judesiui optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, jungti manipuliacinius judesius su lokomaciniais ir nelokomaciniais judesiais.

28.1.2. Taiko išmaniąsias technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui.

28.1.3. Mokosi atpažinti judesiui aktualių agonistų ir antagonistų raumenų poras. Mokosi suprasti judesio biomechanikos taisykles, reflektuoti atliekamo judesio techniką, modeliuoti atlikimo taktiką. Mokosi atpažinti individualiai optimalius judesio atlikimo būdus.

28.1.4. Mokosi atpažinti oro sąlygų, vėjo, nuovargio, mitybos, nuotaikos įtaką judesio atlikimo kokybei.

28.1.5. Mokosi pasirinkti optimalų kvėpavimo būdą fizinio nuovargio metu. Mokosi pastebėti kvėpavimo poveikį judesiui ir judesio poveikį kvėpavimui.

28.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

Tyrinėdami 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. Mokosi taisyklingai atlikti pratimus visoms raumenų grupėms. Remiasi dalyko žiniomis, argumentuodami pasirenkamus jėgos stiprinimo būdus, priemones ir krūvius.

28.2.2. Mokosi sudaryti specializuotą planuojamai sportinei veiklai pramankštos pratimų kompleksą. Mokosi individualizuoti pramankštą pagal savo pajėgumą, individualias fizines ypatybes.

28.2.3. Savarankiškai žaidžia sportinius žaidimus pagal taisykles, modeliuodami žaidimo taktiką. Mokosi kūrybiškai taikyti etnosporto žaidimų idėjas fizinio aktyvumo įvairovės plėtojimui. Mokosi savarankiškai integruoti individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus į atliekamas veiklas.

28.2.4. Savarankiškai atpažįsta krūvio intensyvumą, koreguoja krūvį. Objektyviais ir subjektyviais metodais stebi savo reakcijos į krūvį ir atsistatymo dinamiką, reflektuoja ir įsivertina savistabos duomenis. Mokiniai reflektuoja galimą individualiai netinkamų pratimų (reklamuojamų medijose) bei netinkamo intensyvumo žalą sveikatai.

28.2.5. Tyrinėja kvėpavimo ir fizinių pratimų poveikį simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumui.

28.2.6. Reflektuoja individualių savistabos rodiklių (kūno masės, miego ir mitybos įpročių, fizinio aktyvumo ir kitų) dinamiką, įtaką sveikatai palankiam gyvenimo būdui.

28.2.7. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus.

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. Tyrinėja savo fizinio aktyvumo įpročius, jų įtaką sveikatos ir fizinio pajėgumo rodikliams. Reflektuoja reguliaraus fizinio aktyvumo teikiamo džiaugsmo veiksnius (individualūs pokyčiai, socialinis bendravimas ar kt.).

28.3.2. Reflektuoja ir įsivertina savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročius: dažniausias veiklas bei pasirenkamas priemones. Modeliuoja fizinio aktyvumo įvairinimo galimybes.

28.3.3. Mokosi konstruktyviai reflektuoti individualias fizinio pajėgumo nesėkmes (remiantis savistabos ir įsivertinimo rezultatais, dalyko ir kitų mokslų žiniomis), modeliuoja individualų tobulinimąsi.

28.3.4. Mokosi adaptyviai veikti lyderystės ir nestandartinių komandinių veiksmų reikalaujančiose situacijose. Reflektuoja komunikavimo emociškai sudėtingose situacijose patirtis, modeliuoja situacijas.

28.3.5. Mokosi organizuoti fizinio aktyvumo veiklas, įtraukiančias skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius: varžybas, akcijas, olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitas veiklas.

28.3.6. Analizuoja dopingo, korupcijos, papirktų varžybų atvejus, dalinasi pavyzdžiais.

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 medijų 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 gylio pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant bent penkių skirtingų individualaus , komandinio ,dvikovinių sporto šakų judesių derinius.

29.1.1. Mokosi analizuoti ir įsivertinti judesių derinių atlikimą: gebėjimą išlaikyti optimalią laikyseną ir koordinaciją, derinti kvėpavimą, prisiderinti prie kintančių sąlygų. Taiko išmaniąsias technologijas judesio efektyvumo įsivertinimui.

29.1.2. Analizuoja medijose pateikiamus (tinkamus ir netinkamus) pratimų pavyzdžius, mokosi atpažinti kompensacinius judesio mechanizmus – raumenų disbalanso požymius. Reflektuoja ir įsivertina judesio atlikimo efektyvumą (biomechaniniu, stabilumo, kvėpavimo ir kt. aspektais).

29.1.3. Mokosi įsivertinti agonistų-antagonistų raumenų funkcionalumą, mokosi parinkti pratimus agonistų stiprinimui bei antagonistų plastiškumo didinimui pagal individualius įsivertinimo duomenis.

29.1.4. Mokosi analizuoti ir įsivertinti vykdomosios funkcijos gebėjimus, reflektuoja pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo strategiją.

29.1.5. Mokosi identifikuoti kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu. Mokosi atpažinti individualiai optimalius kvėpavimo ritmą ir gylį skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu. Mokosi atpažinti, įvardinti įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančius raumenis.

29.2. Fizinių 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. Mokosi esamuoju metu sudaryti specializuotą planuojamai sportinei veiklai pramankštos pratimų kompleksą, atsižvelgiant į aplinkos sąlygas ir kontekstą. Mokosi savarankiškai pritaikyti pramankštą savo pajėgumui, atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes ir griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo įsivertinimą. Mokosi argumentuoti jėgos stiprinimui pasirinktus būdus ir krūvius, integruojant biologijos ir kitų dalykų mokymosi žinias.

29.2.2. Reguliariai stebi širdies darbo, kvėpavimo, kitus kūno reagavimo į krūvį signalus, fiksuoja subjektyvius ir objektyvius reagavimo į krūvį pokyčius.

Mokosi pastebėti aplinkos ir vidinių veiksnių (oro sąlygų, vėjo, nuovargio, mitybos, nuotaikos ir kitų) įtaką momentiniams fizinio pajėgumo rezultatams.

29.2.3. Atlieka vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus, savarankiškai įsivertina krūvio intensyvumą ir koreguoja krūvį veiklos metu. Įsivertina fizinio pajėgumo progresą, reflektuoja sportavimo ir poilsio derinimo įpročius, modeliuoja optimalų savo pajėgumui fizinio aktyvumo režimą.

29.2.4. Savarankiškai žaidžia sportinius žaidimus pagal taisykles, modeliuoja ir reflektuoja žaidimo taktiką. Mokosi modeliuoti veiklas fiziniam aktyvumui, integruojant etnosporto žaidimų idėjas, individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus.

29.2.5. Mokosi kvėpavimo ir fiziniais pratimais subalansuoti simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumą. Reflektuoja streso prevencijos, įveikos ir atsistatymo po streso patirtis.

29.2.6. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus

29.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus[1]. 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. Dalyvauja organizuojant olimpizmo vertybes atliepiančius renginius savo bendruomenėje: olimpines dienas, aktyvumo pertraukas ar kitus, įtraukiančius skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius į aktyvias ir smagias veiklas.

29.3.2. Analizuoja įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisykles, tradicijas, patirtis, reflektuoja priimamų sprendimų poveikį dalyviams ir aplinkai.

29.3.3. Reflektuoja dalyko įgūdžių ir žinių taikymo emociškai sudėtingose situacijose patirtis bei galimybes. Reflektuoja emocinio atsparumo didinimo galimybes per adaptyvų kontekstui fizinio aktyvumo veiklų ir poilsio derinimą.

29.3.4. Reflektuoja dažniausiai praktikuojamo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius, dalyvauja kolektyviai pritaikant (arba kuriant) vietos lauko aplinką optimaliam fiziniam aktyvumui (fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais).

29.3.5. Remiantis dalyko ir kitų mokslų žiniomis, savistabos ir įsivertinimo rezultatais, sudaro fizinio aktyvumo planą asmeninės sveikatos puoselėjimui, pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis.

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 medijų 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 gylio pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant bent penkių skirtingų individualaus , komandinio ,dvikovinių sporto šakų judesių derinius.

30.1.1. Analizuoja ir įsivertina judesių bei jų derinių atlikimo įvairiuose kontekstuose efektyvumą. Mokosi koreguoti atpažintus kompensacinius raumenų disbalanso mechanizmus.

30.1.2. Analizuoja ir įsivertina vykdomosios funkcijos gebėjimus pamokoje, laisvalaikio bei rungtyniavimo situacijose. Sudaro pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo planą, argumentuoja pasirinktus pratimus, strategijas.

30.1.3. Mokosi pasirengti pasirinkto judėjimo gebėjimo lavinimo planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei. Rengiant planą remiasi individualiais įsivertinimo duomenimis.

30.1.4. Mokosi netradicinių sporto šakų judesių technikos ir taisyklių.

30.1.5. Analizuoja ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo įgūdžius. Mokosi adaptuoti žaidimų taisykles esamoms sąlygoms.

[1] https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/92ec8af086ac11e481c9c95e73113964

30.1.6. Mokosi atsižvelgti į individualius fiziologinius ypatumus bei cirkadinius ritmus, įsivertinti ir koreguoti savo miego, mitybos bei kitus įpročius. Savarankiškai reflektuoja individualius fiziologines reakcijas į stresorius ir streso įveikos būdus. Mokosi kvėpavimo ir fiziniais pratimais subalansuoti simpatinės ir parasimpatinės NS aktyvumą.

30.2. Fizinių 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.

30.2.1. Mokosi parengti optimalų jėgos stiprinimo planą, atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes ir griaučių-raumenų sistemos funkcionavimo įsivertinimą. Argumentuoja jėgos stiprinimui pasirinktus būdus ir krūvius, integruojant biologijos ir kitų dalykų mokymosi žinias.

30.2.2. Atlieka vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus, savarankiškai įsivertina krūvio intensyvumą ir koreguoja krūvį veiklos metu. Mokosi parengti optimalaus savo kardiovaskulinės sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis. Argumentuoja kardiovaskulinės sistemos stiprinimui pasirinktus būdus ir krūvius, integruojant biologijos ir kitų dalykų mokymosi žinias.

30.2.3. Savarankiškai žaidžia sportinius žaidimus pagal taisykles, modeliuoja ir reflektuoja žaidimo taktiką. Mokosi modeliuoti veiklas fiziniam aktyvumui, integruojant etnosporto žaidimų idėjas, individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus.

30.2.4. Išbando netradicinių sporto šakų taikymą fizinių ypatybių tobulinimui.

30.2.5. Mokosi identifikuoti kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu.. Mokosi atpažinti, įvardinti įkvėpime ir iškvėpime dalyvaujančius raumenis. Mokosi atpažinti individualiai optimalius kvėpavimo ritmą ir gylį skirtingo pobūdžio bei intensyvumo krūvio metu.

30.2.6. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus ir reflektuoja sąsajas su individualiais įsivertinimo duomenimis.

30.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška

Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus[2]. 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. Kolektyviai organizuoja olimpizmo vertybes atliepiančius renginius savo bendruomenėje, kuriant ar pritaikant sąlygas ir aplinką skirtingų gebėjimų ir pajėgumo dalyvių fiziniam aktyvumui.

30.3.2. Analizuoja įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisykles, tradicijas, patirtis, reflektuoja priimamų sprendimų poveikį dalyviams bei aplinkai ekologiniu, kultūriniu, fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais.

30.3.3. Reflektuoja ir įsivertina individualaus fizinio aktyvumo dermę su gyvenimo būdu. Remiantis dalyko ir kitų mokslų žiniomis, savistabos ir įsivertinimo rezultatais, modeliuoja optimalaus fizinio aktyvumo strategijas, numatant alternatyvius išsikeltų tikslų siekimo būdus.

30.3.4. Esant galimybei, dalyvauja jaunesnių klasių mokinių žygiuose, atlikdami žygio vadovų pavestas mokymo ir mokymosi užduotis.

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.

[2] https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/92ec8af086ac11e481c9c95e73113964

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 funkcinių judesių kokybės ir individualiai optimalių sportinių judesių svarba sveikatos palaikymui bei išsaugojimui.

31.1.1. Tyrinėja ir reflektuoja judesių bei jų derinių atlikimo įvairiuose kontekstuose efektyvumą. Identifikuoja kompensacinius judesius, rodančius raumenų-fascijų-sausgylių disbalanso problemas, taiko pratimus judesio (funkcijos) subalansavimui ir argumentuotai paaiškina jų veikimo mechanizmą.

31.1.2. Analizuoja ir reflektuoja vykdomosios funkcijos įtaką savo judesių kokybei. Stebi pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, impulsų ir dėmesio kontrolės, psichinio lankstumo) tobulinimo pokyčių dinamiką, koreguoja ir argumentuoja pasirinktus pratimus, strategijas.

31.1.3. Reflektuoja judėjimo įgūdžių lavinimo pagal pasirengtą planą pokyčius bei progresą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius. Išbando įvairius, alternatyvius technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei būdus.

31.1.4. Išbando netradicinių sporto šakų judesių įvairovę (plėtoja repertuarą), technikas, taktikas ir taisykles. Reflektuoja patirtis ir taikymo judesių tobulinimui galimybes.

31.1.5. Identifikuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo įgūdžius bei juos apibrėžiančias taisykles. Modeliuoja žaidimų taisykles judėjimo įgūdžius lavinančioms veikloms (pertraukų tarp pamokų, laisvalaikio, bendruomenės renginių ir kituose kontekstuose).

31.1.6. Identifikuoja individualius veiksnius (fiziologinius ypatumus, cirkadinius ritmus, miego, mitybos bei kitus įpročius ir nuostatas), padedančius ar trukdančius streso situacijose veikti optimaliai.

31.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

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

31.2.1. Stebi ir reflektuoja jėgos stiprinimo pagal pasirengtą planą progresą. Koreguoja jėgos stiprinimui pasirinktus pratimus, būdus ir krūvius pagal pokyčių įsivertinimą. Argumentuoja koregavimą, remdamiesi fizinio ugdymo, biologijos ir kitų dalykų mokymosi žiniomis.

31.2.2. Atlieka vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus pagal kardiovaskulinės sistemos stiprinimui pasirengtą planą, stebi ir analizuoja savistabos duomenis. Įsivertina fizinių pratimų ir krūvio poveikį, koreguoja planą (pratimus, būdus, krūvius, režimą), atsižvelgiant į individualias fizines ypatybes ir konteksto veiksnius.

31.2.3. Savarankiškai žaidžia sportinius žaidimus pagal taisykles, modeliuoja ir reflektuoja žaidimo taktiką, identifikuoja žaidimuose tobulinamas fizines ypatybes. Modeliuoja veiklas fiziniam aktyvumui (pertraukų tarp pamokų, laisvalaikio, bendruomenės renginių ir kituose kontekstuose), integruojant fizinių ypatybių ugdymui reikšmingas etnosporto žaidimų idėjas, individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus.

31.2.4. Išbando netradicinių sporto šakų taikymą fizinių ypatybių tobulinimui, reflektuoja savo patirtis ir jų pritaikymo nestandartinėmis sąlygomis galimybes.

31.2.5. Identifikuoja kvėpavimo būdus, optimalius fizinio aktyvumo pobūdžiui, krūvio intensyvumui. Identifikuoja kvėpavime dalyvaujančius raumenis, jų sąveiką su judesio atlikime dalyvaujančiais raumenimis. Reflektuoja individualų kvėpavimo variabilumą.

31.2.6. Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniai atlieka fizinio pajėgumo diagnostinio vertinimo testus ir reflektuoja sąsajas su individualiais įsivertinimo duomenimis, susimodeliuoja savo tolimesnį veiksmų planą, nusimato tikslus, uždavinius / motyvuoja save.

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. Analizuoja įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisykles, tradicijas, patirtis, reflektuoja priimamų sprendimų poveikį dalyviams bei aplinkai ekologiniu, kultūriniu, fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais.

31.3.2. Reflektuoja olimpizmo vertybių konflikto riziką vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. Modeliuoja alternatyvius sprendimus, padedančius išvengti ar sumažinančius vertybių konflikto poveikį ir pasekmes.

31.3.3. Mokosi įsivertinti savo fizinį raštingumą, įvardinti tobulinimosi tikslus, reflektuoti naudą ir galimus iššūkius. Analizuoja optimalaus fizinio aktyvumo kriterijus pagal individualų kontekstą: sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, gyvenimo būdą.

31.3.4. Mokosi naujų fizinio aktyvumo veiklų, reflektuoja įgūdžių taikymo įvairiuose kontekstuose patirtis ir alternatyvas.

VI SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

32. Pasiekimų vertinimo principai.

Pamokose dominuoja formuojamasis vertinimas, nuolat teikiant ugdantį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pažangą ir tobulėjimo galimybes.[3] Baigusių 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 neesmines[4], pastarųjų nevertinti. Mokinio fizinio pajėgumo diagnostinis vertinimas (pagal galiojančią LR Sveikatos apsaugos ministro įsakymo[5] 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, dėl to rekomenduojama juos saugoti mokinio Sveikatos byloje. 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 aplanko turinys	0,2
Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas	0,1

[3] Siekiant skatinti mokinių motyvaciją būti fiziškai aktyviais, mokiniams sudaromos sąlygos laisvai reikšti savo nuomonę fizinio ugdymos(si) 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 pamokoje	0,1
Aktyvumas / raiška įvairiuose kontekstuose[7]	0,1
Namų / savarankiški / projektiniai darbai	0,1

34. Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita[8]. 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 įskaita[11]. 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 veikloje 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 POŽYMIAI 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 tikslumo ir didina amplitudę tolygiai dirbant abiem kūno pusėms. (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	Žaisdami judriuosius žaidimus taisyklingai atlieka pavienius lokomocinių, nelokomocinių ar

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		fragmentus judriųjų žaidimų metu. (A3.1.3.)	manipuliacinių judesių derinius. (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 kontroliuodami 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. Pasiekimų sritis: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Atlieka pramankštą mėgdžiodamas kitus. (B1.1.1.)	Bando taisyklingai atlikti dinaminius pramankštos pratimus visoms kūno dalims vadovaujant mokytojui. (B1.1.2.)	Žino dinaminius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą. (B1.1.3.)	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims, pasirinkdami savo kūnui tinkamiausius dinaminius pratimus ir intensyvumą. (B1.1.4.)
Dalyvauja žaidžiant aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. (B1.2.1.)	Geba pasiekti ne žemesnį 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 išlaikydamas 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 mažo intensyvumo judesiais ir statiniais	Savarankiškai derina kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir	Savarankiškai derina kvėpavimą su judesiais bei statiniais tempimo

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
	tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai. (B3.1.2.)	statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai. (B3.1.3.)	pratimais atsistatymui didelio 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 žodiniais ar nežodiniais būdais. (C1.1.3.)	Inicijuoja džiaugsmo ir draugiškumo raišką žodiniais bei nežodiniais 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 (apranga atitinka oro sąlygas. (C2.1.2.)	Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga 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 išmoktų 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 įsivertinimas (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 judesiu 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: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Geba atlikti dinaminius 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 ne lėtėdamas 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	Geba paaiškinti, kada ir kokiu tikslu atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo ar kitus

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
		veiksmingas įtampos (streso) mažinimo technikas (B3.1.3.)	įtampos (streso) mažinimo pratimus (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 išmoktus 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)			
Taisyklingas kūno paruošimas (surikiavimas) judesio atlikimui. (A1.1.1.)	Išlaikomas optimalus kūno surikiavimas atliekant judesį žinomose situacijose. (A1.1.2.)	Geba išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.1.3.)	Spontaniškai taisyklingai/optimaliai atlieka lokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose. (A1.1.4.)
Taisyklingas kūno paruošimas (surikiavimas) judesio atlikimui (A1.2.1.)	Išlaikomas taisyklingas kūno surikiavimas atliekant judesį žinomose situacijose (A1.2.2.)	Geba išlaikyti taisyklingą kūno surikiavimą atliekant judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis. (A1.2.3.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose. (A1.2.4.)
Taisyklingas kūno paruošimas (surikiavimas) judesio atlikimui (A1.3.1.)	Išlaikomas taisyklingas kūno surikiavimas atliekant judesį žinomose situacijose (A1.3.2)	Geba išlaikyti taisyklingą kūno surikiavimą atliekant judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis arba reflektuoti judesio atlikimo efektyvumą. (A1.3.3.)	Taisyklingai atlieka bazinius manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose ir reflektuoja judesio atlikimo efektyvumą (A1.3.4.)
Taisyklingas kūno paruošimas (surikiavimas) sportinio judesio atlikimui (A1.4.1.)	Išlaikomas taisyklingas kūno surikiavimas atliekant sportinį judesį lėtai arba fragmentais (A1.4.2.)	Geba taisyklingai atlikti pavienius sportinius judesius arba reflektuoti funkcinio ir sportinio judesių atlikimo panašumus bei skirtumus (A1.4.3.)	Geba taisyklingai atlikti 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 savikontrolei (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 dinaminius judesius (A5.1.3.)	Geba derinti diafragminį kvėpavimą manipuliuojant ėjimo greičiu, statinių ir dinaminių judesių įvairove, intensyvumu (A5.1.4.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinių 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 atpažinti kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus ir stebėti savo širdies darbą. (B1.2.1.)	Siekia atlikti pratimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu (ir atsistato po krūvio). (B1.2.2.)	Geba išlaikyti nepertraukiamą vidutinį ar aukštą FA intensyvumą visos užduoties metu (ir atsistato po krūvio). (B1.2.3.)	Geba išlaikyti nepertraukiamą vidutinį ar aukštą FA intensyvumą ne trumpiau kaip 15 min. (ir atsistato po krūvio). (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) už galimybę varžytis ir tobulėti. (C1.1.3.)	Spontaniškai išreiškia varžovo(ų) pasiekimų ar pastangų pripažinimą. (C1.1.4.)
Geba įvardinti kelis šalį 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 ugdosi 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 reflektuoti atlikimo efektyvumą. (A1.2.3.)	Spontaniškai taisyklingai atlieka nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, įvardina judesio taisyklingumo kriterijus. (A1.2.4.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
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 sukoncentruoti dėmesį į išorinį objektą. (A2.1.1.)	Atliekant užduotį geba sukoncentruoti 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 bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius ir geba juose teisėjauti. (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.)
Mėgina sinchroniškai su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną/nosį. (A5.1.1.)	Trumpą laiko tarpsnį geba derinti kvėpavimą sinchroniškai su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais. (A5.1.2.)	Geba derinti kvėpavimą sinchroniškai su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų. (A5.1.3.)	Geba harmonizuoti kvėpavimą su **skirtingose aplinkose atliekamais** cikliniais ir acikliniais judesiais, reflektuoti ir taisyti savo klaidas. (A5.1.4.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
2. Pasiekimų sritis: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Taisyklingai atlieka pavienius jėgos stiprinimo pratimus, jėgos stiprinimo priemones parenka mokytojas (B1.1.1.)	Geba taisyklingai apjungti atliekamu 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 kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B1.2.1.)	Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B1.2.3.)	Geba atlikti pratimus optimaliu intensyvumu, reflektuojant kardiovaskulinės 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 abiems 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 dinaminius 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 dinaminius 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 fizinius (kūno) privalumus (C1.1.1.)	Geba empatiškai priimti fizinio pajėgumo ribotumus (C1.1.2.)	Geba reflektuoti savo fizinių duomenų ir polinkio rinktis veiklas sąveiką (C1.1.3.)	Geba remtis savo fizinių duomenų refleksija savarankiškai planuojant fizinio aktyvumo veiklas (C1.1.4.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
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 intelektinius 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 intelektinių galių bendraamžiais (C1.3.3.)	Geba natūraliai bendradarbiauti su skirtingų fizinių ar intelektinių 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 fragmentus. (A1.1.1.)	Geba atpažinti ir įvardinti atliekamo lokomocinio judesio fragmentus. (A1.1.2.)	Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio fragmentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais. (A1.1.3)	Reflektuoja 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 ir geba savarankiškai siekti optimalaus nelokomocinio judesio 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 ir geba savarankiškai siekti optimalaus manipuliacinio

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
			judesio atlikimo įvairiuose kontekstuose. (A1.3.4.)
Diferencijuoja sportinius ir funkcinius judesius. (A1.4.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja sportinio judesio fragmentus atliekamuose funkciniuose judesiuose. (A1.4.2.)	Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes. (A1.4.3.)	Reflektuoja kūrybiškai atliekamų sportinių judesių taikymą. (A1.4.4.)
Atlieka motorines užduotis, lavinančias vykdomąją funkciją. (A2.1.1.)	Įvardija vykdomosios funkcijos veiksnius. (A2.1.3.)	Atpažįsta ir reflektuoja vykdomosios funkcijos gebėjimus (mąstymo lankstumas, darbinė atmintis, atsako slopinimas, planavimas). (A2.1.3.)	Reflektuoja ir įsivertina individualius vykdomosios funkcijos gebėjimus. (A2.1.3.)
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.)
2. Pasiekimų sritis: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			
Geba pasirinkti sau tin-kamas 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.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Geba atlikti kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B1.2.1.)	Geba savarankiškai atlikti kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, ir reflektuoti pratimų dozavimą (B1.2.3.)	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą kardiovaskulinės sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B1.2.3.)	Geba diferencijuoti kardiovaskulinės 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)			
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 inicijuoti, palaikyti kuriančias džiaugsmą ir puoselėjančias draugystę fizinio aktyvumo tradicijas. (C1.1.4.)
Stengiasi įveikti sunkumus siekiant tikslo, kai yra pagalba iš aplinkos. (C1.2.1.)	Emociškai sudėtingose situacijose stengiasi susitelkti į tikslo siekimą. (C1.2.2.)	Emociškai sudėtingose situacijose geba susitelkti į tikslo siekimą sau įprastais būdais. (C1.2.3.)	Emociškai sudėtingose situacijose geba atpažinti tobulinimosi

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
			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 nestandartinėse situacijose. (C1.3.3.)	Nestandartinėse situacijose (rungtyniavimo metu) 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. Pasiekimų lygių požymiai. 11–12 klasės

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
1, Pasiekimų sritis: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Atpažįsta atliekamo lokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (kardiovaskulinė sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.1.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio metu veikiančias sistemas. (A1.1.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų lokomocinių judesių efektyvumą. (A1.1.3.)	Reflektuoja ir geba savarankiškai siekti optimalaus lokomocinio judesio atlikimo pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (A1.1.4.)
Atpažįsta atliekamo nelokomocinio judesio metu veikiančias sistemas (kardiovaskulinė sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.2.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo nelokomocinio judesio metu veikiančias sistemas. (A1.2.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų nelokomocinių judesių efektyvumą. (A1.2.3.)	Reflektuoja ir geba savarankiškai siekti optimalaus nelokomocinio judesio atlikimo pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (A1.2.4.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
Atpažįsta atliekamus manipuliacinius judesio metu veikiančias sistemas (kardiovaskulinė sistema, griaučių raumenų sistema, centrinė nervų sistema ir kitos). (A1.3.1.)	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo manipuliacinius judesio metu veikiančias sistemas. (A1.3.2.)	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamų manipuliacinių judesių efektyvumą. (A1.3.3.)	Reflektuoja ir geba savarankiškai siekti optimalaus manipuliacinio judesio atlikimo pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą. (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, reflektuoja prisitaikymą prie skirtingų aplinkos sąlygų. (A1.4.3.)	Atliekant sportinius judesius optimaliai prisitaiko prie aplinkos sąlygų, reflektuoja prisitaikymą. (A1.4.4.)
Įvardija vykdomosios funkcijos veiksnius. (A2.1.1.)	Atliekant motorinę užduotį atpažįsta ir reflektuoja vykdomosios funkcijos veiksnius. (A2.1.3.)	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose. (A2.1.3)	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įvairiuose kontekstuose poreikius. (A2.1.4)
Geba įvertinti žaidimo paskirtį fizinėms ypatybėms ir sveikatai. (A3.1.1.)	Geba išlaikyti judesio savikontrolę savarankiškai žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus. (A3.1.3)	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)
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: Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)			

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
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 kardiovaskulinę sistemą stiprinančius pratimus, ir reflektuoti pratimų dozavimą. (B1.2.1.)	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą kardiovaskulinės sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą. (B1.2.2.)	Savarankiškai geba parengti optimalaus stiprinimo kardiovaskulinės sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis. (B1.2.3.)	Tyrinėja alternatyvius būdus kardiovaskulinės sistemos stiprinimui įvairiuose kontekstuose, remdamasis savistabos duomenimis ir galimybėmis. (B1.2.4.)
Geba pasirinkti savistabos objektą kaupti ir reflektuoti savistabos ir testavimo duomenis. (B2.1.1.)	Remdamasis savistabos ir testavimo duomenis geba identifikuoti individualias tobulintinas fizines ypatybes. (B2.1.2.)	Individualiai geba parengti 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 įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu. (B2.2.1.)	Geba reflektuoti ir įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu. (B2.2.2.)	Geba ir įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui. (B2.2.3.)	Geba analizuoti savo miegojimo ciklą. (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.)

Pasiekimų lygiai			
Slenkstinis (I)	Patenkinamas (II)	Pagrindinis (III)	Aukštesnysis (IV)
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)			
Geba atpažinti olimpizmo vertybių ir principų požymius sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. (C1.1.1.)	Geba reflektuoti olimpizmo vertybių ir principų požymius vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. (C1.1.2.)	Reflektuoja olimpizmo vertybių konflikto riziką vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. (C1.1.3.)	Reflektuoja ir modeliuoja olimpizmo vertybių konflikto vietos sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose sprendimus. (C1.1.4.)
Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą. (C1.2.1.)	Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą ir įvardinti tobulinimosi kryptis. (C1.2.2.)	Geba įsivertinti savo fizinį raštingumą, įvardinti tobulinimosi tikslus, reflektuoti galimus iššūkius. (C1.2.3.)	Geba pasirengti ilgalaikį, motyvuojantį fizinio raštingumo tobulinimosi planą, remiantis fizinio raštingumo įsivertinimu (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.)	Dalyko žinias ir gebėjimus taiko inicijuojant ar realizuojant inovatyvias, visuomenei reikšmingas veiklas. (C1.3.4.)
Reguliariai praktikuoja fizinį aktyvumą lauko sąlygomis. (C2.1.1.)	Geba remtis mokymosi žiniomis reflektuojant fizinį aktyvumą lauko sąlygomis. (C2.1.2.)	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų. (C2.1.3.)	Realizuoja fizinio aktyvumo lauko sąlygomis žinias bei gebėjimus įgyvendinant bendruomenei ar visuomenei reikšmingas iniciatyvas. (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 optimalaus fizinio aktyvumo pagal individualų kontekstai planus ir reflektuoja jų realizavimą. (C3.1.3.)	Realizuoja mokymosi žinias ir gebėjimus kuriant sveikatai palankaus fizinio aktyvumo kontekstus sau ir bendruomenės nariams. (C3.1.3.)