



Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas Nr. 09.2.1-ESFA-V-726-03-0001

„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

FIZINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

TURINYS

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos	3
1.1. 1-4 klasės	4
1.2. 5-8 klasės	6
1.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	9
1.4. III-IV gimnazijos klasės	10
2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas	12
2.1. 1-4 klasės	12
2.2. 5-8 klasės	13
2.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	14
2.4. III-IV gimnazijos klasės	15
3. Tarpdalykinių temų integravimas. Dalykų dermė	16
3.1. 1-4 klasės	16
3.2. 5-8 klasės	16
3.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	17
3.4. III-IV gimnazijos klasės	18
4. Kalbinių gebėjimų ugdymas.....	18
4.1. 1-4 klasės	19
4.2. 5-8 klasės	21
4.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	23
4.4. III-IV gimnazijos klasės	25
5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų 30 procentų pamokų turiniui	26
5.1. 1-4 klasės	27

5.2. 5-8 klasės	28
5.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	29
5.4. III-IV gimnazijos klasės	30
6. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai.....	31
6.1. 1-4 klasės	32
6.2. 5-8 klasės	32
6.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės	32
6.4. III-IV gimnazijos klasės	32
7. Skaitmeninės mokymo priemonės	32
8. Literatūros ir šaltinių sąrašas	35

FIZINIS UGDYMAS

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos

Šios **Igyvendinimo rekomendacijos** (toliau – Rekomendacijos) **skirtos** Fizinio ugdymo bendrąją programą (2022) įgyvendinantiems mokytojams (toliau – Programa). Rengiant Programą remtasi Bendrųjų programų atnaujinimo gairėmis (2019)¹ ir jų pakeitimu (2021)², Bendrųjų programų atnaujinimo vadovu (2020)³, Kompetencijų ir vaiko raidos aprašais (2021)⁴, atsižvelgta į mokinių sveikatos tyrimų duomenų tendencijas, remtasi Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), Europos komisijos (EK), Lietuvos ir tarptautinių organizacijų bei mokslininkų rekomendacijomis vaikų, paauglių ir jaunimo fiziniam ugdymui, grįstomis biopsichosocialinio modelio, fizinio raštingumo, fenomenologinės prieigos ir „Žaliojo kurso“ idėjomis, pasaulio ir Lietuvos mokslininkų išvalgomis bei šalies ir užsienio mokyklų gerosios patirties pavyzdžiais. Mokinių fizinis ugdymas yra ilgalaikė investicija į visuomenės sveikatą, kas yra reikšminga šalies socialinio kapitalo dalis. Atnaujintos Programos turiniu sudaromos prielaidos mokiniams įgyti fizinio raštingumo pagrindus ir kompetencijas *sveikatos*⁵ puoselėjimui visą gyvenimą.

Programos turinio naujovės:

- išskirtos ugdymo sritys, sudarančios prielaidas individualiai optimalių judėjimo įgūdžių suformavimui, sveikatai palankių fizinio aktyvumo pažinimo ir supratimo, įpročių bei vertybinių nuostatų ugdymui;
- pasiekimų lygių kriterijai yra orientuoti ne į mokinių fizinio pajėgumo, o į individualių fizinių gebėjimų ugdymą bei supratimą, sporto ir sveikatos vertybines nuostatas įprasminantį elgesį;
- Programos turinys integruoja biologijos ir kitų ugdymo dalykų žinias, sporto šakų technikos ir taktikos, etnosporto, netradicinio fizinio aktyvumo įvairovės patirtinį pažinimą, mokinių

¹ *Bendrųjų programų atnaujinimo gairės*. (2019). Švietimo, mokslo ir sporto ministerija. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras.

https://www.nsa.smm.lt/wp-content/uploads/2020/01/bendruju-programu-atnaujinimo-gaires_internetine-versija.pdf

² Lietuvos Respublikos švietimo, sporto ir mokslo ministro 2021 gegužės 28 d. įsakymas “Dėl švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. lapkričio 18 d. įsakymo Nr. V-1317 “Dėl bendrųjų programų atnaujinimo gairių patvirtinimo” pakeitimo. Projektas. (2021). [Žiūrėta 2021 gegužės 31 d.]. Prieiga internete:

<https://www.smm.lt/uploads/documents/2021-05-28%20Gairi%C5%B3%20keitimo%20projektas.pdf>

³ *Bendrųjų programų atnaujinimo vadovas*. (2020). [Žiūrėta 2021 gegužės 12 d.]. Prieiga internete:

https://www.mokykla2030.lt/wp-content/uploads/2020/07/BP-vadovas_gegu%C5%BE%C4%97s_12_galutinis_red.pdf

⁴ *Kompetencijų ir Vaiko raidos aprašai*. (2021). [Žiūrėta 2021 gegužės 12 d.]. Prieiga internete:

<https://www.mokykla2030.lt/kompetenciju-ir-vaiko-raidos-aprasai/>

⁵ pagal PSO

socialinės-emocinės, pilietiškumo, kūrybiškumo ir kitų kompetencijų ugdymą aktyviomis veiklomis;

- Programoje užtikrinta galimybė mokytojams savo nuožiūrą papildyti ar gilinti mokymosi turinį įvairių sporto šakų ar netradicinio fizinio aktyvumo formomis atliepiant mokinių poreikius, gyvenimo kontekstą ar mokyklos tradicijas (30 proc. programos turinio).

Bendrojo ugdymo mokyklose mokosi skirtingo fizinio išsivystymo, turintys ir neturintys specialiųjų fizinio ugdymosi poreikių vaikai, paaugliai ir jaunuoliai. Visi mokiniai turi vienodas teises į kokybišką, jų individualius fizinius poreikius ir gebėjimus atitinkantį fizinį ugdymą. Šiuo tikslu Programoje į atskirą sritį yra išskirtas taisyklingų judėjimo įgūdžių mokymas – pagrindas sveikatai palankiam fiziniam aktyvumui ir fizinių ypatybių lavinimui. Sveikatingumo pažinimas ir supratimas, sporto ir sveikatos vertybinės nuostatos ugdomi mokiniams reguliariai atliekant konstruktyvias savistabos ir įsivertinimo duomenų refleksijas, kaupiamus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“.

Pradiniame ugdyme dirbantiems mokytojams rekomenduojame atkreipti ypatingą dėmesį mokinių emocijas, sudaryti sąlygas mokiniams patirti fizinio aktyvumo džiaugsmą per fizinio aktyvumo įvairovės pažinimą. Progimnazijos klasėse mokiniai, taikydami įgyjamą žinią, turi pažinti savo kūno galimybes, tyrinėti savo elgseną ir plėtoti individualius judėjimo gebėjimus bei palankius sveikatai fizinio aktyvumo įpročius. Gimnazinėse klasėse dirbantys mokytojai turėtų siekti įgalinti mokinius priimti atsakomybę savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius sveikatos puoselėjimo ar stiprinimo poreikius ir proaktyviai taikyti fizinio ugdymosi dalyke įgytas kompetencijas bendruomenės gerovei.

1.1. 1-4 klasės

1-4 klasių mokinių fizinio ugdymo sėkmei yra būtinas džiaugsmo ir draugystės pamokose pojūtis, todėl pamokos planuojamos taip, kad mokiniai lavintų judėjimo įgūdžius ir ugdytųsi fizines ypatybes patirdami judėjimo džiaugsmą, pamokose skatinamas draugiškas bendradarbiavimas siekiant individualios ugties, o ne konkuravimas. Mokytojui svarbu laiku pastebėti, kaip mokinys suvokia ir priima sunkumus, ir motyvuoti mokinių pastangoms siekti individualiai optimalios, palankios sveikatai judesių kokybės. Būtina skirti tikslingą dėmesį fiziškai pasyvių mokinių pasitikėjimo ir savivertės ugdymui: galima motyvuoti palaikančiais žodžiais, panaudoti technologines galimybes judesio estetikos vizualizacijai ar kitaip. Mokiniai turi įgyti sportinės aprangos, avalynės ir kitų priemonių pasirinkimo sveikatos saugojimui pagrindus.

1 klasėje mokytojams rekomenduojama planuoti ne fizinį ugdymą, o susipažinimą su mokinių turimais ir trūkstamais judėjimo gebėjimais. Judesių taisyklingumas ugdomas vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis, t. y., nuolat keičiant priemones, aplinkas, kitus kontekstus. Mokoma(si) taisyklingai atlikti įprastus funkcinis judesius, pavyzdžiui, eiti, bėgti, sėstis, stovėti, užsidėti ir nusiimti kuprinę, traukti, kelti, nešti lengvus daiktus ir pan. Atkreipiamas dėmesys, kad atliekant užduotis abi kūno pusės dirbtų tolygiai, kad nebūtų stiprinama tik dominuojanti kūno pusė. Rekomenduojama taikyti „Gyvūnų gimnastiką“, gamtinių objektų (augalų, vėjo, vandens) imitavimą. Vaikams, turintiems sensomotorinių problemų, gali pasireikšti tokie simptomai kaip prastas kūno suvokimas, eisenos, judesių, rankų ir akių koordinacijos sunkumai, lytėjimo išgyvenimų vengimas arba, jam priešingas, savo sensorinius pojūčius stimuliuojantis elgesys: plakimas rankomis, rankų trynimasis, drabužių ar odos kramtymas, siūbavimas ir kitoks neįprastai nerimastingas ar emocingas elgesys. Fizinio ugdymo pamokų praturtinimas užduotimis, įtraukiančiomis ir sensorinę, ir motorinę sistemas kartu, gali pagerinti ne tik turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, o ir normotipinių mokinių akademinis rezultatus. Fizinis ypatybių ugdymas planuojamas atsižvelgiant į mokinių gebėjimus ir kontekstines ugdymo sąlygas: aplinkos, metų ar dienos, kitas. Mokinių kaulų-raumenų sistema stiprinama praktikuojant pramankštos prieš fizinį krūvį ir atvėsimo po fizinio krūvio ritualus: rekomenduojami „pasisveikinimo su sąnariais“ ritualai, vaizduotę įtraukiančios vaidybinės užduotys, išmaniųjų technologijų integracija. Širdies-kraujagyslių sistema stiprinama pamokose žaidžiant į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus: rekomenduojama integruoti mokiniams žinomus žaidimus ir pamokyti naujų žaidimų, pradedant nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, palaipsniui įjungiant vis daugiau elementų, pridėdant naudojamo inventoriaus, pasunkinant taisykles ar keičiant aplinkas.

2 klasėje toliau ugdomas judesių taisyklingumas, sudarant sąlygas mokiniams tyrinėti savo judesius eksperimentuojant, nekartojant judesio tomis pačiomis sąlygomis. Atkreipiamas dėmesys į optimalią laikyseną, kaklo padėtį, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai. Propriorecepcijos lavinimui fizinio ugdymo pamokose varijuojama judėjimo aplinkomis, kūno padėties erdvėje pokyčiais (pavyzdžiui, tas pats pratimas atliekamas stovint, pasilenkus ir gulint) ar yra ribojamas informacijos kiekis centrinei nervų sistemai iš regos (pavyzdžiui, atliekant užduotį užrištomis akimis). Vykdomoji funkcija ir fizinės ypatybės lavinamos žaidžiant judriuosius žaidimus ar įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“, panaudojus įvairių inventorių ir skirtingas edukacines aplinkas. Sveikatingumo žinios perteikiamos mokiniams atliekant judesius su integruotomis loginėmis užduotimis, pavyzdžiui, žinios apie palankius-nepalankius sveikatai mitybos įpročius ir maisto produktus integruojamos su judesiais, kai pritarimas ar nepritarimas teiginiui apie maisto produktus, mitybos, grūdinimosi įpročius ir pan. išreiškiamas pagaunant kamuolį-atmušant kamuolį (taip-ne), pašokant-pritupiant-pasipurtant

(taip-ne-nežinau) ir pan. Aktyviais sėkmės ir pastangų pripažinimo ritualais (plojimai, kiti sutartiniai palaikymo gestai ar skanduočių) ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę.

3-4 klasėse akcentuojamas kūno surikiavimas: optimali ir stabili stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai ir nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų: ugdomas gebėjimas atpažinti disociacijas atliekant judesį (nenuleisti galvos žvelgiant žemyn, nekelti pečių keliant rankas aukštyn ir pan.). Propriorecepcijos lavinimui fizinio ugdymo pamokose taikomi būdai, kai varijuojama judėjimo aplinkomis, kūno padėties erdvėje pokyčiais ar yra ribojama informacija centrinei nervų sistemai iš regos. Interocepcijos lavinimas įgyvendinamas ugdant mokinių savistabos įgūdžius ir praktikuojant subjektyvaus įsivertinimo ir objektyvių duomenų palyginimą. Mokinių kaulų-raumenų sistema stiprinama praktikuojant pramankštos prieš fizinį krūvį ir atvėsimo po fizinio krūvio ritualus. Širdies-kraujagyslių sistema stiprinama pamokose žaidžiant į laipsnišką pasunkinimą orientuotus aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus. Streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiams plėtoti rekomenduojami mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai (joga, Jakob'o metodas), kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis („body scanning“) technikos. Ūgio pokyčių ir fizinio pajėgumo testų rezultatus, fizinio krūvio įsivertinimą pagal Omni skales ir pulsometro rodmenis, mankštos pratimų kompleksus, žaidimų aprašymus ir įvertinimus bei kitus savistabos ir įsivertinimo duomenis mokiniai kaupia „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“, tam kad įgytų tvarius savistabos ir refleksijos įgūdžių pradmenis. Svarbu, kad duomenų kaupimas būtų prasmingas mokiniams ir atitiktų mokinio fizinio ugdymo(si) ugdymo tikslus: rekomenduojama tyrinėti tik vieną objektą vienu metu, o jo stebėjimą ir tyrinėjimą baigti mokinių suformuluotomis išvadomis.

1.2. 5-8 klasės

Kokybiškas ugdymas mokiniui tai jo paties pojūčiai, emocijos ir subjektyvus ugdymosi vertės suvokimas. Planuojant veiklas būtina atsižvelgti ne tik į individualius ugdyme dalyvaujančių mokinių fizinius ypatumus ir poreikius, o ir numatyti būdus stebėti, kaip pats mokinys jaučia ir priima užduoties atlikimo patirtį, vertina pastangų ir jomis pasiektą rezultato santykį. Mokantis naujų judesių kūnas dažnai „neklauso“ savo šeimininko dėl centrinės nervų sistemos neprisitaikymo, o koreguojant netinkamai susiformavusius judesius gali blogėti jų efektyvumas, juntamas nepatogumas ir neįprastos įtampos. Mokytojui svarbu laiku pastebėti, kaip mokinys suvokia ir priima sunkumus ar netikėtus

pokyčius, ir motyvuoti mokinių pastangoms siekti individualiai optimalios, palankios sveikatai judesių kokybės. Galima motyvuoti palaikančiais žodžiais, panaudoti technologines galimybes judesio estetikos vizualizacijai ar kitaip. Pojūčių bei emocijų savistaba ir atpažinimas, nemalonių jausmų priėmimas nekeičiant tikslo – visos šios kompetencijos yra ir ugdomos, ir lemiančios sėkmę judesių mokymosi ir koregavimo procese progimnazijoje.

Paaugliams gali būti sunku mokytis naujų judesių dėl paauglystės spurto metu nedarniai sąveikaujančių sensorinės (jutimo) ir motorinės sistemų. Sensomotorinės sistemos lavinimui rekomenduojama taikyti proprioreceptinę neuroraumeninę fasilitaciją (toliau PNF), t.y., raumenų susitraukimą ir atpalaidavimą aktyvinant per proprioreceptorius: žaidimus manipuluojant skirtingo svorio kamuoliais, bėgimą skirtingomis dangomis ir kitus pratimus ar užduotis, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš proprioreceptorių gaunamą informaciją, o ne atkartojant demonstruojamus pavyzdžius ar vykdant žodinius nurodymus, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš regos ir Vykdomosios funkcijos (toliau – VF) gaunamą informaciją. Kokybišką fizinį lavinimą užtikrina PNF ir VF lavinančių pratimų subalansavimas. PNF pratimai ypač reikalingi mokiniams su nepakankamai išlavintais judėjimo įgūdžiais.

5 klasėje mokytojas susipažįsta su mokinių motorine raida, turimais judėjimo gebėjimais ir planuoja ugdymo procesą taip, kad mokiniai saugiai jaustųsi pamokoje, pasitikėtų savimi, patirtų judėjimo džiaugsmą, plėtotų fizinius gebėjimus ir ugdytųsi sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročius. Stebimas ir koreguojamas kūno surikiavimas prieš ir atliekant judesius: optimali stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima ir koreguojama disociacija atliekant judesį (pvz., žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys), kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų. Stebima, kad abi kūno pusės būtų dirbtų tolygiai. Lavinant fizines ypatybes svarbu lygiagrečiai ugdyti mokinių gebėjimus subjektyviais (pavyzdžiui, RPE-10 skalė) ir objektyviais (pavyzdžiui, pulsometrai) būdais stebėti savo pastangas, nuovargį, kitus fizinio aktyvumo kriterijus. Stiprinami ir įtvirtinami individualios pažangos atpažinimo, aktyvaus kitų mokinių pasiekimų ir (ar) pastangų pripažinimo gebėjimai, akcentuojama taisyklių ir susitarimų reikšmė sveikatos saugojimui, ugdomas gebėjimas oriai prisiimti atsakomybę už savo elgesį, nepatogiose situacijose ieškant konstruktyvių problemos sprendimų.

6 klasėje toliau ugdomas judesio kokybės pajautimas ir supratimas (kūno surikiavimas, dinaminio stabilumo išlaikymas atliekant skirtingus judesius). Mokinys mokosi valdyti savo dėmesį bei kvėpavimą. Plėtojami savistabos integruojant technologijas gebėjimai ir fizinio aktyvumo aerobinėse ribose supratimas, pramankštos pratimų miego bei mitybos reikšmės fiziniam pajėgumui ir įtakos sveikatai supratimas. Ugdomas pozityvus mokinio tapatumas (identitetas), mokoma atpažinti

sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų raišką savo įpročiuose, pasirinkimuose ir elgesyje. Įtvirtinami savistabos pagal fizinio ugdymo(si) tikslus ir duomenų kaupimo gebėjimai, mokiniai toliau pildo struktūruotus užrašus – „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“. Mokiniui atliekant savistabos duomenų refleksiją akcentuojamos individualaus tobulėjimo galimybės per alternatyvių sprendimų, pasirinkimų, nesėkmių (klaidų) priėmimo ir analizės mokymą(si).

7 klasėje akcentuojamas savo sveikatai tinkamo fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo pažinimas. Siekiant judesio kokybės, atkreipiamas dėmesys į judesio intenciją (tikslumą). Mokiniai plėtoja judesių valdymo gebėjimus atlikdami tuos pačius judesius skirtingomis variacijomis, tyrinėdami ir atrodami individualiai optimalius judesio atlikimo būdus. Akcentuojamas taisyklingas atliekamų judesių jungimas į derinius juos tyrinėjant, analizuojant, pasirenkant optimalų judesio atlikimo būdą ir techniką. Atkreipiamas dėmesys į mokinių somatotipų ypatumus judesių kontekste. Mokiniai praktikuoja etnosporto ir kitus sportinius žaidimus bei įvairias sporto šakas, kvėpavimą derina su statiniais ir dinaminiais pratimais. Akcentuojamas objektyvių ir subjektyvių savistabos metodų taikymas atliekant vidutinio ir didelio intensyvumo pratimus ar lavinant įvairias fizines ypatybes, išbandomos skirtingose sporto šakose taikomos technikos. Ugdomas pozityvus savo ir kitų unikalumo priėmimas, plėtojamas lytiškumo ir individualių raidos veiksnių įvairovės supratimas. Mokiniais „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuojant savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja individualių gebėjimų tobulinimo prioritetus, sudaro sąlygas patirti mokinių, turinčių skirtingus gebėjimus, įvairovės privalumus komandinio fizinio aktyvumo veiklose.

8 klasėje toliau plėtojamas fizinio ugdymo(si) supratimas, ugdomi gebėjimai pasirinkti tinkamas individualiai sveikatai fizinio aktyvumo formas bei intensyvumą. Analizuojami individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų judesiai bei judesių deriniai, mokomasi atpažinti individualiai optimalius judesių atlikimo būdus. Stiprinami mokinių gebėjimai diferencijuoti atliekamų judesių komponentus, tobulinti ir taikyti įsivertinimo įgūdžius veiklai optimizuoti. Išlaikantiems dinaminį stabilumą ir dermę su kvėpavimu judesio metu mokiniams rekomenduojami judesių sklandumą ir elastingumą ugdantys pratimai. Mokiniais mokantis etnosporto ir sportinių žaidimų bei įvairiose sporto šakose taikomų pratimų fizinėms ypatybėms plėtoti, akcentuojami saugus judesio atlikimas ir palankus sveikatai fizinis intensyvumas. „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ mokiniai reflektuoja streso mažinimo fiziniiais pratimais patirtis ir gebėjimus, kitus fizinio aktyvumo savistabos duomenis pagal ugdymo(si) tikslus. Plėtojami sporto ir sveikatos vertybių supratimo, atsakingo bendradarbiavimo komandinėse veiklose ir lygiaverčio komunikavimo gebėjimai. Mokiniais reflektuojant „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ savistabos ir įsivertinimo duomenis, mokytojas akcentuoja mokinio individualių kompetencijų raišką komandinėse veiklose, mokinio fizinio ugdymosi pastangomis ne tik sau, o ir kitiems sukuriama vertę.

1.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

9 (*I gimnazijos*) klasėje siekiama fizinio ugdymosi ir kitų mokomųjų dalykų žinių sąsajų supratimo: mokiniai argumentuoja savo refleksijas ir įsivertinimą remdamiesi ne tik fizinio ugdymo(si), o ir kitų mokomųjų dalykų žiniomis. Mokinių savistabos ir refleksijos gebėjimai ugdomi atkreipiant jų dėmesį į individualius ypatumus skirtingose sporto šakose: atkreipiamas dėmesys į mokinių gebėjimą išlaikyti skirtingų sporto šakų judesiams optimalią koordinaciją, suprantant konkrečios sporto šakos judesių biomechaniką, apribojimus ir valdymą. Stiprinamas gebėjimas taikyti išmaniąsias technologijas judesio efektyvumui įsivertinti. Akcentuojamas judesių taisyklingumas ir individualiai optimali atlikimo technika. Tyrinėjami savo fiziologinį prisitaikymą prie skirtingo intensyvumo fizinio krūvio, mokosi taikyti dalyko žinias, plėtoja sporto šakų poveikio žmogaus fiziniam pajėgumui ir sveikatai supratimą. Mokiniai „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuoja tinkamo fizinio aktyvumo naudą ir galimą netinkamo fizinio aktyvumo ar intensyvumo žalą sveikatai, pavyzdžiui, netinkamai atliekamų jėgos pratimų, netaisyklingo bėgimo praktikavimo ir pan. Plėtojami palankaus sveikatai fizinio aktyvumo supratimas ir atsakomybės už optimalų fizinį aktyvumą prisiėmimo nuostatos. Mokiniui „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“ reflektuojant fizinio aktyvumo planavimo, savistabos ir įsivertinimo duomenis, akcentuojamos sporto ir fizinio ugdymosi sąsajos su gyvenimo būdu.

10 (*II gimnazijos*) klasėje 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 skirtingų sporto šakų technikas, tyrinėja jų taisykles ir įvairias netradicinio fizinio aktyvumo formas, reflektuoja medijų įtaką fizinio aktyvumo suvokimui.

Siekiama judesio kokybės ir dalyko žinių sąsajos optimaliam judesio atlikimo būdui ir technikai pasirinkti. Akcentuojamas mokinių judesio pajautimas, remiantis subjektyviais ir objektyviais įsivertinimo duomenimis: judesių derinių efektyvumu, vykdomosios funkcijos gebėjimais, agonistų ir antagonistų raumenų funkcionalumu, identifikuojant individualiai optimalų kvėpavimo ritmo ir gylio pokyčius skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant individualių, komandinių, dvikovinių sporto šakų judesių derinius. Fizinių ypatybių lavinimas remiasi žinių ir praktikos integracija, skatinamas mokinių savarankiškumas planuojant savo fizinį aktyvumą: pasirengimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, subjektyvus ir objektyvus adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimas. Akcentuojamas fizinio aktyvumo skirtingose sporto šakose ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemos aktyvumui. Skatinamas mokinių

savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus. Individuali fizinio aktyvumo savistabos ir įsivertinimo duomenų refleksija („Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankuose“) 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.

1.4. III-IV gimnazijos klasės

III gimnazijos klasėje stiprinami sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročiai pagal individualius judėjimo tobulinimo ir fizinio pajėgumo ugdymosi poreikius. Mokiniai tyrinėja kelių - keliolikos skirtingų individualių, komandinių ir dvikovinių sporto šakų judesių technikas, judesių derinius, varžymosi taisykles, palygina su įvairiomis netradicinio fizinio aktyvumo formomis. Atkreipiamas mokinio dėmesys į jo gyvenimo būdo, fizinio aktyvumo ir poilsio dermę. tyrinėja medių įtaką fizinio aktyvumo suvokimui ir argumentuotai komunikuoja išvalgas. Siekiama dalyko žinių ir judesio kokybės integracijos, įgalinančios sąmoningą judesių atlikimo tobulinimą remiantis subjektyviais ir objektyviais savistabos duomenimis, judesių derinių efektyvumo, vykdomosios funkcijos gebėjimų, agonistų ir antagonistų raumenų funkcionalumo įsivertinimu. Identifikuojami individualiai optimalūs kvėpavimo ritmas ir gylis skirtingo fizinio krūvio metu. Mokoma(si) tyrinėjant individualių, komandinių, dvikovinių sporto šakų. Fizinį ypatybių lavinimas vyksta integruojant žinias ir praktiką, įgalinant mokinius savarankiškai planuoti ir įsivertinti savo fizinį aktyvumą: akcentuojami pasirėngimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimo (subjektyvaus ir objektyvaus) svarba. Akcentuojamas fizinio aktyvumo praktikuojant skirtingas sporto šakas ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemos aktyvumui. 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. Skatinamas mokinių savarankiškumas įgyvendinant individualias ar komandines iniciatyvas, atliepiančias sporto ir sveikatos ugdymo sampratos principus.

IV gimnazijos klasėje siekiama įgalinti mokinius savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas, proaktyviai taikant sveikatai palankaus fizinio aktyvumo žinias. Akcentuojamas judėjimo mokslų žiniomis grįstas supratimas ir individualaus progreso siekis mokiniams planuojant, praktikuojant, reflektuojant ir koreguojant savo fizinį aktyvumą įvairiuose

kontekstuose: nuo judesio komponentų įsivertinimo iki gebėjimo pasirengti ir įgyvendinti judesio kokybės tobulinimo planą, gebėti pasirinkti ir taikyti individualiai optimalius kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo būdus, taikant tinkamas kvėpavimo technikas. Reflektuodami individualių fizinio ugdymosi tikslų realizavimo dermę su olimpizmo vertybėmis, socialine aplinka ir kitais konteksto veiksniais, mokiniai plėtoja sveikatingumo ir bendrąsias kompetencijas, labai svarbu palaikyti ir skatinti mokinių iniciatyvas realizuoti fizinio ugdymo(si) dalyke įgytas kompetencijas kuriant pozityvius pokyčius socialiniame, kultūriniame ir sportiniame mokyklos bendruomenės gyvenime.

2. Aukštesnių pasiekimų ugdymas

Atnaujintoje Programoje siekiama ugdyti mokinių fizinį raštingumą, kuris yra vienas iš esminių sveikatos išsaugojimo visą gyvenimą veiksnių. Siekiama, kad mokiniai ne tik patirtų, o ir suprastų fizinio aktyvumo principus, sąsajas su sveikata bei akademinį dalykų mokymusi. Fizinis ugdymas(is) vyksta tyrinėjant ir reflektuojant savo fizinio aktyvumo ir socioemocines patirtis, integruojant sporto ir sveikatos mokslų žinias bei nuostatas. Mokymo(si) procese mokytojai turėtų sudaryti sąlygas mokiniams ugdytis fizinį raštingumą bei sveikatai palankius įpročius pagal kiekvieno individualius poreikius, atsižvelgdami į įgimtus ar raidos metu įgytų motorinių gebėjimų ribotumus ir galimybes. Siekiant, kad mokinio judėjimo ir fizinio pajėgumo ribotumai ne mažintų, o motyvuotų mokinių dalyvauti fizinio ugdymo programoje, siūloma:

- fizinio aktyvumo veiklas organizuoti pagal universalus dizaino principą, t.y., numatant galimybę įvairių gebėjimų, turintiems ir neturintiems specialiųjų poreikių ar negalių mokiniams patirti sėkmę atliekant užduotis kartu su kitais bendruomenės nariais savo pačių pasirinktais, atitinkančiais individualų pajėgumą būdais;
- reguliariai teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pastangų pripažinimą ir individualią pažangą, mokyti motyvuojančio pastangoms įsivertinimo;
- sudaryti sąlygas mokiniams, patyrusiems nesėkmę, individualiai aptarti patirties refleksijas, neatidėliojant gauti ugdantį grįžtamąjį ryšį iš mokytojo.

Mokėjimas stebėti ir vertinti savo fizinę būseną bei jos pokyčius, kartu įgyjant fizinio raštingumo bei sveikos gyvensenos žinių, labiau nei vien tik perteikiamos žinios ir formuojami įgūdžiai skatina mokinių fizinį aktyvumą, teigiamas nuostatas fizinio aktyvumo atžvilgiu. Savistabos įgūdžiai, taikant skirtingus - subjektyvius (suvokiamų pastangų) ir objektyvius būdus, ir gebėjimas įsivertinti savo fizinį aktyvumą, pajėgumą, būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams užtikrina optimalų fizinių ypatybių lavinimą ir sveikatingumo plėtojimą. Olimpines ir bendražmogiškąsias vertybes, olimpizmo filosofiją rekomenduojama perteikti per praktines veiklas. Mokinių mąstymo įgūdžių, kūrybiškumo, pilietiškumo ir kitos kompetencijos ugdomos ne tik pamokoje, o ir dalyvaujant nepamokinėse ar integruotose ugdymo veiklose, atliekant struktūruotas patirčių refleksijas grupėje ar individualiai „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“ (toliau – kompetencijų aplanke).

2.1. 1-4 klasės

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
- Aktyvumas pamokoje 0,1
- Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose 0,1
- Namų darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė 0,1

Savarankiškumas pasiruošiant pamokai yra bene svarbiausias pradinėje klasėje mokinių įgyjamas įgūdis, apimantis domėjimąsi būsimos pamokos turiniu ir sąlygomis, gebėjimą pasirinkti tinkamą aprangą, iš anksto pasirūpinti vandeniu ar kitais savo poreikiais fizinio aktyvumo veiklose, patiems tinkamai spręsti kylančias problemas. Mokinio kompetencijų aplanko turinys turi sietis su ugdymo tikslais ar rezonansiniais pamokos įvykiais, pildydami kompetencijų aplanką mokiniai mokosi tikslumo reiškiant mintį ir tinkamos komunikavimo sporto ir sveikatos temomis terminologijos, įgyja savistabos duomenų fiksavimo bei kaupimo ir refleksijos pradmenis. Kompetencijų aplanko pildymas leidžia stebėti mokinio fizinio raštingumo ir kompetencijų ugdymosi progresą. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, parodančių, kaip mokinys jaučiasi pamokoje, mažas aktyvumas gali reikšti mokinio išitraukimo į fizinį ugdymąsi problemas, poreikį jas spręsti. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra vertinami už aktyvumą (raišką) įvairiuose kontekstuose. Mokiniam, kurie negali lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, gali būti skiriami tikslingi namų, savarankiški ar projektiniai darbai.

Pradinio ugdymo pasiekimų vertinimas nėra konvertuojamas į pažymius, rekomenduojama pasiekimų vertinimo struktūra ir pasiekimų kriterijai yra gairės mokytojui: pagalba tikslingam fizinio ugdymo planavimui ar komunikavimui su mokinio tėvais (globėjais).

2.2. 5-8 klasės

Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. 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 0,1
- Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose 0,1

- Savarankiškumas pasiruošiant fiziniam aktyvumui 0,1
- Namų darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė 0,1

Mokinio kompetencijų aplankas yra aukštesniųjų gebėjimų ugdymo(si) priemonė, skirta savęs ir fizinio ugdymo(si) pažinimui bei supratimui. Kompetencijų aplanke kaupiami savistabos duomenys, argumentuoti įsivertinimo aprašai bei refleksijos, iliustruojančios mokinio fizinio raštingumo progresą. Kompetencijų aplankas turi būti pildomas naudojant taisyklingą sporto ir sveikatos sričių terminologiją. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, rodančių mokinio įsitraukimą ir motyvaciją, struktūruotos refleksijos kompetencijų aplanke parodo mokinio fizinio ugdymosi supratimą ir fizinio raštingumo ūgtį arba problemas. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra vertinami už aktyvumą (raišką) įvairiuose kontekstuose. Savarankiškumas pasiruošiant pamokai, apimantis domėjimąsi būsimos pamokos turiniu ir sąlygomis, gebėjimą pasirinkti tinkamą aprangą, iš anksto pasirūpinti vandeniu ir kitais savo poreikiais, patiems tinkamai spręsti kylančias problemas, turėjo būti suformuotas pradinėje mokykloje. Namų ir savarankiški, projektiniai darbai gali būti tikslingai skiriami mokiniams, kuriems sunku lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, arba gali būti skiriami norintiems savarankiškai gilintis į su ugdymo tikslais susijusią temą.

2.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

Pagrindinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. 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 0,5
- Aktyvumas pamokoje 0,2
- Dalyko žinios ir taisyklingas komunikavimas 0,1
- Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose 0,1
- Namų darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė 0,1

Mokinio kompetencijų aplankas yra aukštesniųjų gebėjimų ugdymosi priemonė, todėl turi būti pildomas naudojant taisyklingą terminologiją ir skatinti gilesnį fizinio ugdymo(si) supratimą. Kompetencijų aplanke kaupiami savistabos duomenys, argumentuoti įsivertinimo aprašai bei struktūruotos refleksijos, iliustruojančios fizinio raštingumo ir vertybinių nuostatų progresą. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, rodančių mokinio įsitraukimą ir motyvaciją, o

konstruktyvios refleksijos kompetencijų aplanke parodo mokinio ugdymosi supratimą ir fizinio raštingumo ūgtį. Sportuojantys, atstovaujantys klasę ar mokyklą sportiniuose renginiuose, inicijuojantys fiziškai aktyvias veiklas ne pamokų metu mokiniai yra įvertinami už aktyvumą (raišką) įvairiuose kontekstuose. Namų ir savarankiški, projektiniai darbai yra tikslingai skiriami mokiniams, kurie dėl objektyvių priežasčių negali lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, arba gali būti skiriami norintiems savarankiškai gilintis į su ugdymo tikslais susijusią temą.

2.4. III-IV gimnazijos klasės

Vidurinio ugdymo programoje mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. 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 darbų, savarankiško, projektinio darbo kokybė	0,1
– Aktyvumas pamokoje	0,1
– Aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose	0,1

Kompetencijų aplanke kaupiami savistabos duomenys, argumentuoti fizinio aktyvumo planai ir įsivertinimas, fizinio raštingumo ir vertybinių nuostatų progresą iliustruojančios struktūruotos refleksijos. Mokinio kompetencijų aplankas yra aukštesniųjų gebėjimų ugdymosi priemonė, todėl turi būti pildomas naudojant taisyklingą terminologiją ir skatinti gilesnį fizinio ugdymo(si) supratimą. Namų ir savarankiški ar projektiniai darbai yra tikslingai skiriami mokiniams, kurie dėl objektyvių priežasčių negali lygiaverčiai su visais dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose, arba gali būti skiriami norintiems savarankiškai gilintis į su ugdymo tikslais susijusią temą mokiniams. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksmų, rodančių mokinio įsitraukimą ir motyvaciją, o konstruktyvus dalyvavimas grupės refleksijose leidžia mokytojui matyti mokinio kompetencijų lygį. Dalyvavimas sportiniuose renginiuose ar jų organizavimas, fiziškai aktyvių veiklų iniciatyvos, fiziam aktyvumui tinkamos aplinkos kūrimas ir panaši veikla bendruomenės gerovei vertinama kaip aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose.

3. Tarpdalykinių temų integravimas. Dalykų dermė

Siekiant užtikrinti fizinio ugdymo dermę su kitais mokomaisiais dalykais, rekomenduojama tarpdalykinė integracija pagal dalykų temas, Fizinio ugdymo bendrosios programos turinio integracija į tradicines ir netradicines bendruomenės veiklas, aktyvus reagavimas į mokiniams ar visuomenei aktualius gyvenimo įvykius (pvz., Pasaulinė sveikatos diena ir kitos minėtinos datos, Olimpinės ir paralimpinės žaidynės, visuomenės sveikatingumo ar kiti renginiai gyvenamojoje vietovėje). Tarpdalykinės integracijos įgyvendinimui būtinas mokytojų tarpusavio bendradarbiavimas, taip pat rekomenduojama į fiziškai aktyvių veiklų organizavimą įtraukti pačius mokinius, jų tėvus (globėjus), kitus bendruomenės narius. Tinkama dalyko turinio integracija sudaro prielaidas optimaliam mokinio fiziniam ugdymuisi, įgalina pritaikyti užduotis pagal mokinių poreikius, polinkius, galias ir gyvenimo būdo kontekstą, praplečia galimybes panaudoti kitus vietos ar situacijos išteklius.

Šiose rekomendacijos pateikiami tik keli galimos integracijos pavyzdžiai, nesiekiant riboti mokytojų kūrybiškumo ir iniciatyvų.

3.1. 1-4 klasės

Žmogaus sauga. Ekstremalios situacijos. Fizinio ugdymo dalykas sudaro išskirtinai palankias sąlygas elgesio ekstremaliose situacijose įgūdžių suformavimui, lavinant neįprastus judėjimo įgūdžius ir mokant evakuacijos veiksmų sekos ekstremalių situacijų (šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.) mokykloje atvejais.

3.2. 5-8 klasės

Žmogaus sauga. Pirmoji pagalba. Rekomenduojami pirmosios pagalbos ir savipagalbos veiksmų sportinių traumų atvejais mokymai ir refleksijos. Ekstremalios situacijos. Rekomenduojame į fizinio ugdymo pamokų planuose numatyti evakuacijos iš įvairių mokyklos vietų užduotis, skatinant bendradarbiavimą ir pagalbą vieni kitiems: inscenizuojant pirmąją pagalbą sužeistiesiems ir emocinės paramos teikimą.

Dorinis ugdymas. Lygios galimybės. Rekomenduojame integruoti specialiųjų poreikių ir paralimpizmo temas.

Informacinės technologijos. Rekomenduotume integruoti fizinio aktyvumo savistabos duomenis, atlikti savistabos duomenų analizę ir apdorojimą refleksijos tikslais informacinių technologijų 8 kl. temos „Skaičiuoklės lentelės. Diagramos“ pamokose.

Pateikiamas Fizinio ugdymo ir Etninės kultūros bendrųjų programų turinio integracijos pavyzdys:

Fizinio ugdymo bendrosios programos turinys	Etninės kultūros bendrosios programos turinys
5 klasė	5-6 klasės
Susipažįstama su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriumi.	Gilinasi į sveikos gyvensenos tradicijas, liaudies judriųjų ir sportinių žaidimų naudą sveikatai. Pasidalija savo žiniomis apie šiuos žaidimus, juos žaidžia.
6 klasė	
Susipažįstama su etnosporto žaidimais, mokomasi etnosporto žaidimų judesių ir jų derinių.	
7 klasė	7–8 klasės
Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Analizuojami komandinio žaidimo veiksniai, lemiantys rezultatą olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų rungtyse.	Pasinaudodami vaizdine medžiaga, leidiniais ir kitais šaltiniais, nagrinėja lietuviškų tradicinių sporto žaidimų įvairovę, išbando įvairius žaidimus. Analizuoja etnosporto plėtrą ir sklaidą Lietuvoje, pateikia kitų šalių tradicinių sporto žaidimų pavyzdžių
8 klasė	
Žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai, nuolat plėtojant žaidimų įvairovę, repertuarą. Mokomasi atpažinti sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo įgūdžius. Išbandant kitų tautų etnosporto rungtis, mokomasi atpažinti jų panašumus su lietuvių etnosportu.	

3.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

Biologijos temas „Kvėpavimo sistema“, „Kraujas ir kraujotaka“, „Nervinis organizmo funkcijų reguliavimas“ rekomenduojame integruoti su širdies-kraujagyslių sistemos ir sensomotorikos temomis refleksijose.

Pilietiškumas ir Antikorupcinis ugdymas: rekomenduojamas patirtinis korupcijos pažinimo mokymas, pavyzdžiui, korumpuoto teisėjavimo situacijų inscenizavimas ir mokinių reakcijų refleksijos. Dopingo vartojimas gali būti aptariamasis per jo poveikį žmonių fizinei, psichinei ir socialinei sveikatai.

Informacinės technologijos integruojamos fizinio aktyvumo ar kitų savistabos duomenų kaupimui ir apdorojimui bei optimalaus fizinio aktyvumo modeliavimui.

3.4. III-IV gimnazijos klasės

Biologijos temas „Kvėpavimas“, „Kraujotaka“ ir „Organizmų funkcijų valdymas“ rekomenduojame integruoti su Fizinių ypatybių lavinimo ir sveikatingumo plėtojimo srities temomis.

Rekomenduojame skatinti mokinius pačius ieškoti įvairių fizinio ugdymo dalyko integracijos galimybių įvairių dalykų pamokose, pavyzdžiui, reflektuoti olimpinių vertybių konfliktus – atsakingą vartojimą ir gamtos išteklių tausojimą, lygias galimybes organizuojant sporto ir fizinio aktyvumo renginius mokykloje ar laisvalaikiu. Fizinio ugdymosi dalyką derinant su socialine ir ugdymui karjerai skirtomis veiklomis skatinti kūrybiškumą, komandinį veikimą (lyderystę ir bendradarbiavimą), finansinio raštingumo įgūdžius realiose veiklose. Informacinių technologijų ir buities technologijų įgūdžiai gali būti integruojami modeliuojant ir pritaikant mokyklos aplinką fiziškai aktyviam poilsiui.

4. Kalbinių gebėjimų ugdymas.

Kalbinių gebėjimų ugdymas fizinio ugdymo dalyke reiškia sporto ir sveikatos sričių terminologijos pažinimą ir tinkamą vartojimą tiek mąstant individualiai, tiek komunikuojant žodžiu ar raštu su kitais mokiniais ar mokytoju. Kalba yra ne tik bendravimo, o ir dalykų atpažinimo bei mąstymo priemonė. Siekiant užtikrinti fizinio ugdymo(si) supratimą bei įgalinti mokinius kritiškai vertinti įvairią informaciją apie sveikatą ir fizinį aktyvumą, yra būtina išmokyti teisingai vartoti fizinio ugdymo, sveikatos ir sporto sričių sąvokas.

Kalbinių gebėjimų ugdymui rekomenduojamas fizinio aktyvumo ir socioemocinių patirčių refleksijų metodas. Nors šio mokymosi būdo įvaldymui reikia laiko ir įgūdžių, refleksija yra mokymosi visą gyvenimą pagrindas. Iš pradžių atrodantis sudėtingas ir reikalaujantis kompleksiško mąstymo įgūdžių procesas (savistaba ir refleksija), pamažu jį praktikuojant ir lavinant, gali tapti natūraliu įpročiu. Fizinio aktyvumo savistabos ir refleksijos įgūdžiai turės ilgalaikį teigiamą poveikį sveikatos puoselėjimui – suformuos sveikatos savistabos ir individualiai optimalaus fizinio aktyvumo įpročius. Refleksijų metodo taikymą labai palengvina savistabos duomenų fiksavimas ir kaupimas šiuolaikinėmis technologijomis. Savistabos duomenis, įsivertinimą ir refleksijas mokiniai kaupia Kompetencijų aplanke, kuris gali būti pildomas skaitmeniniu formatu.

Rekomenduojami reikalavimai refleksijų atlikimui pagal mokinių kalbinių gebėjimų lygius:

Kalbinių gebėjimų lygis	Refleksijos gebėjimai
-------------------------	-----------------------

Gimnazinio ugdymo lygis	<ul style="list-style-type: none"> • refleksiją atlieka savarankiškai ir laiku • taisyklingai vartoja pagrindines sąvokas • formuluoja išvadas, remdamasis temos mokymosi žiniomis • remiasi refleksijos išvadomis planuodamas ar koreguodamas tolesnį mokymąsi (fizinį ugdymąsi)
Pagrindinio ugdymo lygis	<ul style="list-style-type: none"> • refleksiją atlieka savarankiškai • taisyklingai vartoja pagrindines sąvokas • išvadose remiasi temos mokymosi žiniomis
Pradinio ugdymo lygis	<ul style="list-style-type: none"> • refleksiją atlieka atsakydami į klausimus • taisyklingai vartoja pagrindines sąvokas
Minimalus lygmuo	<ul style="list-style-type: none"> • refleksiją atlieka pagal pavyzdį

Tikslus fizinio ugdymo dalyko terminologijos vartojimas ir teisingas sąvokų įvardinimas gimtąja kalba įgalina mokinius geriau suprasti ugdymo turinį bei sklandžiai komunikuoti fizinio aktyvumo ir sporto temomis.

4.1. 1-4 klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 1-4 klasėse rekomenduojama:

- sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką, pavyzdžiui, sukuriant pastovius pamokos aptarimo ritualus ir taikant individualius mokinių išklauso ar kitus komunikavimo būdus (gestais ar kitais simboliais, raštu ar skaitmeninėmis priemonėmis, kitais būdais);
- numatyti pakankamai laiko išklausti mokinius ir neskubinti mokinių greičiau reikšti mintis, net jeigu mintis kartojasi;
- visiems išsakantiems savo mintis mokiniams teikti reguliarių (tik esant būtinumui – momentinių) ugdantį grįžtamąjį ryšį (žr. [metodiniame leidinyje](#)), skatinantį mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;
- plėtoti žodyną rekomenduojama ne tik paaiškinant, o ir užrašant ar kitaip vizualizuojant žodinę informaciją – aktualius pavadinimus, taisykles, gestų ir signalų paaiškinimus.

Sąvokų paaiškinimas ir nuorodos pradinio ugdymo mokytojams:

- a) Funkciniai judesiai – tai kasdienėse veiklose ir buityje atliekami judesiai, pavyzdžiui, ėjimas. Sportiniai judesiai – tai tik sportinėms veikloms būdingi judesiai, pavyzdžiui, sportinis ėjimas ir šiaurietiškas ėjimas yra sportiniai judesiai. Daugiau apie judesių įvairovę ir mokymą A. Skurvydo skaidrėse: <http://sportininkumokymai.lt/wp-content/uploads/2020/04/Technika-neurobiologija-short-1.pdf>.
- b) Lokomocinių judesiai (lot. locus – vieta + motio – judėjimas) - visuma žmogaus judesių, kuriais jis keičia savo vietą erdvėje. Pagrindiniai lokomociniai judesiai yra ėjimas ir bėgimas. Daugiau apie lokomocinius judesius ir gyvūnų gimnastiką rasite dr. A. Norkaus skaidrėse: <http://sportininkumokymai.lt/wp-content/uploads/2020/04/skaidr%C4%97s.pdf>
- c) Nelokomociniai judesiai yra atliekami nekeičiant vietos erdvėje. Nelokomocinių judesių pavyzdžiai: lenkimasis, pritūpimas, atsistojimas, pašokimas, pasisukimas, lietimas, atsistūmimas, išsitempimas, lingavimas ir pan.
- d) Manipuliaciniai judesiai – tai dažniausiai rankomis ir kojomis atliekami judesiai su sportiniu ar buitiniu įrankiu, pavyzdžiui, populiarūs manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra kamuolio mėtymas, smūgiavimas, spyrimas, gaudymas, atmušimas, varymas, ridenimas ir kiti. Manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra atliekami kartu su lokomociniais ar nelokomociniais judesiais.
- a) Vykdomoji funkcija - tai grupė aukštesniojo lygmens pažintinių gebėjimų, kurie kontroliuoja ir reguliuoja kitus gebėjimus bei elgesį, įgalindami prasmingą, į tikslą nukreiptą veiklą. Daugiau apie vykdomąją funkciją žr. [metodiniame leidinyje](#).
- e) Olimpinės vertybės – pagarba, draugystė, tobulėjimas. Daugiau apie vertybinį ugdymą: [Olimpinė karta \(olimpinekarta.lt\)](#)
- b) Susirikiavimas (angl. – alignment) yra procesas, kai dubuo, pečių-šonkaulių lankas ir kaukolė yra surikiuojami vieni kitų atžvilgiu, sudarant išankstines prielaidas optimaliam apkrovos paskirstymui išilgai stuburo judesio metu. Išlaikyti optimalią laikyseną reikia susirikiavimą prieš atliekant judesį ir atliekant pratimą. Daugiau apie susirikiavimą žr. [metodiniame leidinyje](#).
- f) Aukšto ar vidutinio fizinio intensyvumo judrieji žaidimai: <https://www.youtube.com/c/JoyMVPA>
- g) Rekomenduojame aptarti fizinio ugdymo (sportinės) aprangos ir avalynės temą su mokinių tėvais: supažindinti tėvus su esminiais reikalavimais fizinio ugdymo lauke ir patalpose aprangai <https://www.youtube.com/watch?v=D-FnXkdNP1Q>, tinkamos vaiko pėdoms ir numatomoms veikloms avalynės svarba <https://www.youtube.com/watch?v=zhlcRaCIA2s>

Rekomenduojamų sąvokų ir temų 1-4 kl. mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

- a) Greitumas – tai gebėjimas atlikti judesius per trumpiausią laiką.
- b) Koordinacija – gebėjimas derinti raumenų veiklą taip, kad judesiai būtų tikslūs ir harmoningi.
- c) Jėga – gebėjimas raumenimis įveikti pasipriešinimą (pvz., keliant, stumiant).
- d) Vikrumas – gebėjimas greitai ir tiksliai atlikti judesius įvairiomis sąlygomis.
- e) Pusiausvyra – gebėjimas išlaikyti reikiamą kūno padėtį įvairiose situacijose: einant, bėgant, stovint, lipant ir kt.
- f) Lankstumas – sąnario ar sąnarių grupės gebėjimas atlikti didelės amplitudės judesius.
- g) Pramankšta arba „pasisveikinimas su kiekvienu sąnariu“ - visus sąnarius ir raumenis laipsniškai aktyvuojantys pratimai. Pramankštos pratimai fizinio ugdymo pamokos pradžioje ar prieš kitas fiziškai aktyvias veiklas turi tapti kiekvieno mokinio įpročiu.
- h) Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai, sportiniai žaidimai, etno sporto žaidimai. Mokiniai mokomi diferencijuoti žaidimus, taisyklingai vartoti skirtingų žaidimų terminologiją.
- i) Sportinė apranga ir avalynė, kitos priemonės sveikatos saugojimui. Rekomenduojama tyrinėti sportui skirtos tekstilės ir skirtingoms sportinėms veikloms pritaikytos avalynės ypatumus, įvairiose sporto ar netradicinio fizinio aktyvumo veiklose naudojamų saugos priemonių pavyzdžius: palyginti medvilninių, sportinio trikotažo ir fliso audinių aprangos savybes; laisvalaikio, bėgimo, slidinėjimo ir kitų sporto šakų avalynės panašumus ir skirtumus; dviratininkų ir kitų sporto šakų šalmsus bei apsaugas. Mokiniai mokomi diferencijuoti vasaros ir žiemos, patalpų ir lauko sportinę aprangą ir avalynę, vartoti taisyklingą terminologiją įvardindami dėvimą aprangą ir avalynę, naudojamas apsaugos priemonės.

4.2. 5-8 klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 5-8 klasėse rekomenduojama:

- sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką: pamokos aptarimo ritualus, numatyti ir taikyti individualaus mokinių išklauso ar komunikavimo raštu būdus;
- reguliariai, pagal individualiai su mokiniu sutartą planą, vertinti mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanko“ turinį ir teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį, skatinantį konstruktyvų mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;
- plėtoti žodyną ir skatinti taisyklingai vartoti sporto ir sveikatos sričių terminologiją mokiniams komunikuojant žodžiu ar raštu bei darant įrašus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Rekomenduojamų sąvokų ir temų 5-8 klasių mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

- c) Lokomociniai judesiai (lot. locus – vieta + motio – judėjimas) - visuma žmogaus judesių, kuriais jis keičia savo vietą erdvėje: ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo ir kiti judesiai. Mokomasi taisyklingai įvardinti ir apibūdinti judesius, juose dalyvaujančias kūno dalis.
- d) Nelokomociniai judesiai yra atliekami nekeičiant vietos erdvėje: pritūpimas, įtūpstas, atsistojimas, atsisėdimas, pasisukimas, traukimas, prisitraukimas, lenkimas, pasilenkimas, kėlimas, nuleidimas, purtymas(is), svyravimas, siūbavimas, lingavimas, stūmimas, atsistūmimas, sukimas, sukimasis, pasisukimas, pašokimas, supimas, lietimas ir panašūs judesiai, keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę. Mokomasi taisyklingai įvardinti ir apibūdinti judesius, juose dalyvaujančias kūno dalis.
- e) Manipuliaciniai judesiai – tai dažniausiai rankomis ir kojomis atliekami judesiai su sportiniu ar buitiniu įrankiu. Manipuliaciniai judesiai fiziniame ugdyme yra atliekami kartu su lokomociniais ar nelokomociniais judesiais. Mokomasi taisyklingai įvardinti įrankius, judesius, kūno dalis.
- f) Sportiniai judesiai – tai viso kūno dalių raumenų, sausgyslių, raiščių veikla, atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus. Mokiniai mokosi taisyklingai įvardinti judesius, atpažinti įvairių sportinių ar nesportinių judesių panašumus ir skirtumus, lavinamus sportinius judesius pritaikyti kasdienėse veiklose. Mokomasi taisyklingai vartoti sporto šakų terminologiją.
- g) Susirikiavimas (angl. – alignment) yra procesas, kai dubuo, pečių-šonkaulių lankas ir kaukolė yra surikiuojami vieni kitų atžvilgiu, sudarant išankstines prielaidas optimaliam apkrovos paskirstymui išilgai stuburo judesio metu. Išlaikyti optimalią laikyseną reiškia susirikiavimą prieš atliekant judesį ir optimalų susirikiavimą atliekant pratimą. Mokiniai mokomi stebėti kūno surikiavimą statinėse, vėliau – dinaminėse padėtyse: išlaikyti stabilią stuburo padėtį (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilų korpusą (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės) atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Mokomasi taisyklingai įvardinti kūno dalis. Plačiau žr. [metodiniame leidinyje](#).
- h) Vykdomoji funkcija - tai grupė aukštesniojo lygmens pažintinių gebėjimų, kurie kontroliuoja ir reguliuoja kitus gebėjimus bei elgesį, įgalindami prasmingą, į tikslą nukreiptą veiklą. Mokomasi taisyklingos vykdomosios funkcijos terminologijos. Plačiau žr. [metodiniame leidinyje](#).
- i) Objektivus ir subjektyvus vertinimas, įsivertinimas. Plačiau žr. [metodiniame leidinyje](#).

- j) Tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai. Sportiniai žaidimai. Netradicinis fizinis aktyvumas. Mokomasi taisyklingos tų sporto šakų terminologijos ir komunikacijos, kurias mokytojas taiko ugdymo procese. Rekomenduojamos sporto šakos pateiktos Įgyvendinimo rekomendacijų penktoje dalyje.
- k) Etno sportas (etno žaidimai) - iš kartos į kartą perduodami sportiniai žaidimai ir sporto šakos, kurie atspindi vietos tapatybę ir bendruomenines tradicijas. Rekomenduojama integruoti lietuvių ir kitų kultūrų etno sporto pažinimą. Mokomasi taisyklingai vartoti etno sporto terminologiją.
- l) Olimpizmas, olimpinės ir neolimpinės sporto šakos, olimpiečiai. Paralimpizmas, parolimpinės sporto šakos, paralimpiečiai. Rekomenduojama olimpizmo ir paralimpizmo temas pateikti lygiagrečiai, lygiaverčiai.
- m) Individualios, dvikovinės ir komandinės sporto šakos. Netradicinis fizinis aktyvumas. Taisyklės ir kiti džiaugsmą, tobulėjimą, pagarbą sąlygojantys veiksniai.
- n) Antropometriniai duomenys. Somatotipai. Išsiaiškinamos sąvokos, analizuojami ektomorfų, mezomorfų, endomorfų privalumai ir ribotumai skirtingose fizinio aktyvumo veiklose.
- o) Olimpinės vertybės. Daugiau apie vertybinį ugdymą žr. [Olimpinė karta \(olimpinekarta.lt\)](http://olimpine.karta.lt)

„Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ yra priemonė mokinio savistabos ir įsivertinimo duomenų kaupimui bei refleksijoms. Reflektuoti - tai apmąstyti ir struktūruotai užrašyti savo mąstymo rezultatus, įžvalgas ir išvadas. Kaupiamų savistabos duomenų apimtis ir refleksijų struktūrą nustato mokytojas, pavyzdžiui, nurodydamas mokiniams apsiskaičiuoti savo ŠSD aerobinės ištvermės treniravimui; palyginti savo fizinio aktyvumo (pobūdžio, intensyvumo ar kt.) rudens ir žiemos atostogų metu objektyvios arba subjektyvios savistabos duomenis arba skiriant kitas tikslingas refleksijos užduotis. Refleksijos užduotys turi būti prasmingos mokiniui, gilinti fizinio ugdymo(si) prasmės supratimą, stiprinti sąsajas su kitomis ugdymo sritimis. Ugdant mokinių skaitmeninę kompetenciją „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ gali būti pildomas skaitmeniniu formatu.

4.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus 9-10 (I-II gimnazijos) klasėse rekomenduojama:

- sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką: pamokos aptarimo ritualus ir individualius mokinių išklauso ar komunikavimo raštu būdus (pavyzdžiui, reflectus.lt);

- reguliariai, pagal individualiai su mokiniu sutartą planą, vertinti mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanko“ turinį ir teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį ([žr. metodinis leidinys](#)), skatinantį mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;
- plėtoti žodyną ir skatinti taisyklingai vartoti sporto ir sveikatos sričių terminologiją mokiniams komunikuojant žodžiu ar raštu bei darant įrašus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Rekomenduojamų temų 9-10 (I-II gimnazijos) klasių mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

- Kūno masės indeksas (toliau – KMI). Integruojant biologijos žinias reflektuojami savo KMI įsivertinimo duomenys. Rekomenduojame reflektuoti kūno masę įtakojančius genetinius ir gyvenamosios veiksmus, skatinti savo kūno priėmimą ir rūpinimąsi savo sveikata, o ne įvaizdžiu, nuostatas – rūpintis sveikata fiziniu aktyvumu, o ne medikamentinėmis ar intervencinėmis priemonėmis.
- Sensomotorika. Propriorecepcija. Vestibuliarinis aparatas. Integruojant biologijos žinias išsiaiškinamos sąvokos, reflektuojami savo propriorecepcijos ir vestibuliarinio aparato subjektyvaus įsivertinimo duomenys.
- Raumenys, sausgyslės ir fascijos. Biomechanika. Kinestezija. Išsiaiškinamos sąvokos, reflektuojama jų reikšmė.
- Deguoninis (aerobinis) ir bedeguoninis (anaerobinis) intensyvumas. Integruojant biologijos žinias išsiaiškinamos sąvokos. Remiantis ŠSD matavimo turimomis priemonėmis duomenimis įsivertinamas atliekamo fizinio krūvio intensyvumas ([žr. priedas Nr.1](#))
- Intervalinės treniruotės. Susipažinama su sąvoka, intervalinių treniruočių planavimo principais.
- Superkompensacijos mechanizmas. Išsiaiškinama sąvoka, stebima griaučių-raumenų arba širdies-kraujagyslių sistemų adaptacijos fiziniam krūviui dinamika, reflektuojamos įžvalgos.
- Cirkadiniai ritmai. Tyrinėjami savo organizmo fiziologiniai, biocheminiai, hormoniniai, miego–budrumo ir kiti 24 valandų laikotarpiu kintantys ritmai.
- Olimpinės vertybės. Korupcija sporte. Kilnus žaidimas. Reflektuojamos rezonansinių įvykių ir asmeninės situacijos, kuriose buvo priimami olimpizmo ar bendražmogiškosiomis vertybėmis grįsti sprendimai. Daugiau apie vertybinį ugdymą žr. [Olimpinė karta \(olimpinekarta.lt\)](#)
- Pagal poreikį ar reaguojant į ugdymo metu kylančius iššūkius ir situacijas, rezonansinius kontekstinius įvykius (pvz., Olimpinės ar Paralimpinės žaidynės), mokytojas priima sprendimą dėl ugdymui aktualių temų įtraukimo ar neaktualių temų pakeitimo aktualiomis.

„Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ yra priemonė mokinio savistabos ir įsivertinimo duomenų kaupimui bei refleksijoms. Reflektuoti - tai apmąstyti ir struktūruotai užrašyti savo mąstymo rezultatus, įžvalgas ir išvadas. Kaupiamų savistabos duomenų apimtis ir refleksijų struktūrą nustato mokytojas, pavyzdžiui, užduodamas tyrinėti ir įsivertinti savo fizinio aktyvumo lauko sąlygomis įpročius (veiklas bei priemones skirtingais metų laikais) arba padėdamas mokiniui susidaryti aktualios fizinės ypatybės ugdymo planą ir reflektuoti jo įgyvendinimą bei poveikį, arba skirdamas kitas tikslingos refleksijos užduotis. Refleksijos užduotys turi būti prasmingos mokiniui, gilinti fizinio ugdymo(si) prasmės supratimą, stiprinti sąsajas su kitomis ugdymo sritimis. Ugdant mokinių skaitmeninę kompetenciją „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“ rekomenduojame pildyti skaitmeniniu formatu.

4.4. III-IV gimnazijos klasės

Ugdant kalbinius gebėjimus III - IV gimnazijos klasėse rekomenduojama:

- sukurti saugią dalijimosi mintimis, įspūdžiais ir jausmais aplinką, derinant pamokos aptarimo ritualus su individualaus mokinių išklauso ir komunikavimo raštu būdais (pavyzdžiui, reflectus.lt);
- reguliariai, pagal individualiai su mokiniu sutartą planą, vertinti mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanko“ turinį ir teikti ugdantį grįžtamąjį ryšį (žr. [metodinis leidinys](#)), skatinantį mąstymą, atsakomybės už mokymąsi prisiėmimą ir tobulėjimą;
- plėtoti žodyną ir skatinti taisyklingai vartoti sporto ir sveikatos sričių terminologiją mokiniams komunikuojant žodžiu ar raštu bei darant įrašus „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“.

Rekomenduojamų temų III-IV gimnazijos klasių mokinių kalbinių gebėjimų ugdymui pavyzdžiai:

- Funkcinių judesių kokybės, fizinio aktyvumo formų ir intensyvumo įsivertinimo reikšmė sveikatai. PNF pratimų svarba. Daugiau apie PNF svarbą ir funkcinių judesių vertinimą: <https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/101697/1/T.%20%C4%8Ciupevi%C4%8Dius.pdf>
- Vykdomosios funkcijos tobulinimo pratimai, strategijos ir jų alternatyvos.
- Individualių fizinių ypatybių įsivertinimo ir griaučių-raumenų sistemų stirpinimo būdai, strategijos ir jų alternatyvos. Numatant alternatyvius išsikeltų tikslų siekimo būdus yra svarbu atpažinti ne tik momentines, o ir ilgalaikes pasekmes.
- Individualiai optimalus intensyvumas (pagal širdies susitraukimų dažnį krūvio metu ir atsistatymo po krūvio dinamiką) širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui. Aukšto

intensyvumo intervalinių treniruočių (HIIT – high-intensity interval training) privalumai ir pavojai sveikatai.

- Olimpizmo vertybių konfliktų rizika įvairiuose sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. Integruojama su atsakingo vartojimo, gamtos išteklių tausojimo; dopingo ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo; pilietiškumo ir nacionalinio saugumo temomis.
- Kūrybinės užduotys mokinių fiziniam aktyvumui laisvalaikiu, pertraukų metu, tradicinių ir netradicinių renginių veikloms. Reljefo, skirtingų dangų ir erdvių, laiptų, suoliukų, tiltelių ir kitų netradicinių objektų panaudojimas saugiam laisvalaikio fiziniam aktyvumui. Reflektuojama, ar sukurtos užduotys teiks džiaugsmą skirtingo pajėgumo dalyviams, ar kuriant užduotis buvo atsižvelgta į nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikas.
- Atsižvelgiant į bendruomenės tradicijas ir poreikius ar siekiant personalizuoti ugdymą mokytojams rekomenduojama patiems spręsti dėl ugdymui aktualių temų įtraukimo ar neaktualių temų pakeitimo aktualiomis.

„Fizinio ugdymosi kompetencijų aplankas“ yra priemonė mokinio savistabos ir įsivertinimo duomenų kaupimui bei refleksijoms. Reflektuoti - tai apmąstyti ir struktūruotai užrašyti savo mąstymo rezultatus, įžvalgas ir išvadas. Kaupiamų savistabos duomenų apimtis ir refleksijų struktūrą nustato mokytojas, pavyzdžiui, nurodydamas mokiniams įsivertinti savo fizinio aktyvumo poreikius ir konteksto veiksnius, trukdančius palaikyti optimalų fizinį aktyvumą apibrėžtu laikotarpiu, ir sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planą, reflektuoti jų realizavimą. Refleksijos užduotys turi būti prasmingos mokiniui, gilinti fizinio ugdymo(si) prasmės supratimą, stiprinti sąsajas su kitomis ugdymo sritimis. Ugdant mokinių skaitmeninę kompetenciją „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“ rekomenduojame pildyti skaitmeniniu formatu.

5. Siūlymai mokytojų nuožiūra skirstomų 30 procentų pamokų turiniui

Fizinio ugdymo turinio apimtys pateiktos išskiriant privalomą dalyko turinį (apie 70 procentų) ir laisvai pasirenkamą turinį (apie 30 procentų), kurį pasirenka mokytojas atsižvelgdamas į mokinių galimybes, mokyklos kontekstą ir derindamas ugdymo turinį su kitais mokytojais, tikslingai integruojant tarpdalykines temas.

Klasės	1-4	5-8	9 -10 (I- II)	III	IV
--------	-----	-----	------------------	-----	----

Iš viso pamokų:	105	111	74	114	96
privalomas turinys (70 proc.)	70	74	52	73	67

Pastaba: privalomo turinio perteikimui rekomenduojamos valandos skaičiuotos pagal rekomendacijų rengimo metu galiojantį ugdymo planą.

5.1. 1-4 klasės

Privalomo turinio mokymuisi 1-4 klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis

		Klasės	1-2	3-4
Tradicinis fizinis aktyvumas ir bendroji gimnastika	Bendroji gimnastika		10	10
	Judesių ir judėjimo technika		10	10
	Judrieji žaidimai, estafetės		14	14
	Fizinis aktyvumas ne mokyklos aplinkoje		2	2
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis		14	14
	Etno sportas		4	4
	Vaikiška joga, Thai chi, Qigong ar kiti <i>body-mind</i> pratimai		12	12
	Kovos menų (karatė, dziudo, imtynių ar kt.) nekontaktinių judesių technikos		2	2
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.		2	2

Pasirenkamam turiniui (30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos

		Klasės	1-2	3-4
Kitos fizinio aktyvumo formos	Plaukimas		*	*
	Važiavimas dviračiu, riedučiais ar pan.			*
	Aerobika		*	*
	Lėkščiasvydis			*
	E-sportas		*	*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.

2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamas pagal konkrečius mokinio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

5.2. 5-8 klasės

Privalomo turinio mokymuisi 5-8 klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis

		Klasės	5-6	7-8
Tradicinės mokyklinės sporto šakos	Bendroji gimnastika		10	10
	Lengvoji atletika (bėgimai, šuoliai, metimai, sportinis ėjimas ir kt.)		10	10
	Rakečių sportas (tenisas, stalo tenisas, badmintonas ar pan.)		4	4
	Komandiniai sportiniai žaidimai (krepšinis, tinklinis, futbolas, rankinis ar kiti)		8	10
	Judrieji žaidimai, estafetės		8	6
	Fizinis aktyvumas lauko sąlygomis (orientavimosi sportas, žygiai, spartusis žygis, bėgimas raižyta vietoje ar kt.)		6	6
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis		8	6
	Etnosportas		2	2
	Joga, Thai chi, Qigong ar kiti <i>body-mind</i> pratimai		12	12
	Kovos menų (karatė, dziudo, imtynių ar kt.) nekontaktinių judesių technikos		4	6
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.		2	2

Pasirenkamam turiniui (30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos

		Klasės	5-6	7-8
Kitos fizinio aktyvumo formos	Plaukimas		*	
	Slidinėjimas		*	*
	Važiavimas dviračiu, riedučiais ar pan.		*	
	Irklavimas			*

	Aerobika	*	*
	Lėkščiasvydis	*	*
	Šiaurietiškas ėjimas		*
	E-sportas	*	*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.
2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamas pagal konkrečius mokinio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

5.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

Privalomo turinio mokymuisi 9-10 (I-II gimnazijos) klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis:

		Klasės	9 (I)	10 (II)
Tradicinės mokyklinės sporto šakos	Bendroji gimnastika		9	9
	Lengvoji atletika (bėgimai, šuoliai, metimai, sportinis ėjimas ir kt.)		9	9
	Rakečių sportas (tenisas, stalo tenisas, badmintonas ar pan.)		2	2
	Komandiniai sportiniai žaidimai (krepšinis, tinklinis, futbolas, rankinis ar kiti)		9	9
	Judrieji žaidimai, estafetės		2	2
	Fizinis aktyvumas lauko sąlygomis (orientavimosi sportas, žygiai, spartusis žygis, bėgimas raižyta vietoje ar kt.)		4	4
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis		2	2
	Etnosportas		2	2
	Joga, Thai chi, Qigong ar kiti <i>body-mind</i> pratimai		9	9

	Kovos menų judesiai (karatė, dziudo, imtynių ar kt.)	3	3
	Paralimpinio sporto pažinimas: bėgimas su vedliu, golbolas, tinklinis sėdint, bočia ir kt.	1	1

Pasirenkamam turiniui (30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos:

		Klasės	9-10 (I-II)
Kitos fizinio aktyvumo formos	Irklavimas		*
	Sambo, Taikvondo, Ušu ir kt.		*
	Aerobika		*
	Šiaurietiškas ėjimas		*
	Kūno rengyba		*
	E-sportas		*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.
2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamas pagal konkrečius mokinio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

5.4. III-IV gimnazijos klasės

Privalomo turinio mokymuisi III-IV gimnazijos klasėse rekomenduojamos sporto šakos ir pamokų apimtis:

		Klasės	III	IV
Tradicinės mokyklinės sporto šakos	Bendroji gimnastika		12	9
	Lengvoji atletika (bėgimai, šuoliai, metimai, sportinis ėjimas ir kt.)		12	9
	Rakečių sportas (tenisas, stalo tenisas, badmintonas ar pan.)		3	3
	Komadiniai sportiniai žaidimai (krepšinis, tinklinis, futbolas, rankinis ar kiti)		10	10

	Fizinis aktyvumas lauko sąlygomis (orientavimosi sportas, žygiai, spartusis žygis, bėgimas raižyta vietoje ar kt.)	8	8
	Fizinis aktyvumas ne mokyklos aplinkoje		
Netradicinės sporto šakos ir kitos fizinio aktyvumo formos	Aktyvūs žaidimai, kliūčių ruožai lauko sąlygomis	6	6
	Etno sportas	2	2
	<i>body-mind</i> pratimai (Joga, Tai-Chi, čigun ar kitų rytietiško sporto šakų technikos)	12	12
	Kovos menų judesiai (karatė, dziudo, imtynių ar kt.)	6	6
	Paralimpinis sportas: (golbolas ar kt.)	2	2

Pasirenkamam turiniui (30 proc.) rekomenduojamos sporto šakos:

		Klasės	III-IV
Kitos fizinio aktyvumo formos	Irklavimas		*
	Sambo, Taikvondo, Ušu ir kt.		*
	Šiaurietiškas ėjimas		*
	Kūno rengyba		*
	E-sportas		*

Pasirenkamo turinio formavimo ir taikymo nuostatos:

1. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, besąlygiškai siejasi su fizinio ugdymo tikslais. Pasirenkamo turinio įgyvendinimas gali skirtis priklausomai nuo ugdymo pakopos, keliamų tikslų, mokyklos tradicijų.
2. Pasirenkamas turinys arba laikas, skirtas pasirenkamam turiniui, gali būti individualizuojamas pagal konkrečius moknio poreikius ir vertinamas pagal individualiai sutartus kriterijus.

6. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai

Vikrumo kopėtėlės. Kopėtėlės ar analogiškos priemonės gali būti naudojamos judesio kokybei ugdyti, vikrumui ir greitumui lavinti (<https://www.youtube.com/watch?v=AMHaSJvHwag>).

6.1. 1-4 klasės

Pradinis ugdymas:

Fizinis ugdymas: rekomendacijos mokytojams:

https://www.youtube.com/watch?v=o07CR3u0UD8&list=PLLvSd0yp_8VkGICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3

6.2. 5-8 klasės

7 kl. Paralimpizmas: olimpinio ir paralimpinio sporto šakų panašumai ir skirtumai. Kaip įgyvendinamas lygių galimybių principas paralimpinėse žaidynėse? Kaip mokiniai sudarys lygias galimybes sportuoti mažiau pajėgiems ar turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių klasės mokiniams? Galima integracija su dorinio ugdymo dalyku. Daugiau medžiagos <https://www.paralympic.org/>

Youtube kanale galima rasti pratimų su TRX diržais pavyzdžių (TRX treniruoklis).

6.3. 9-10 (I-II gimnazijos) klasės

Svoriniai kamuoliai Pratimų su svoriniais kamuoliais pavyzdžiai.

6.4. III-IV gimnazijos klasės

7. Skaitmeninės mokymo priemonės

Rekomenduojama mokymui aktyviai naudoti skaitmenines mokymo priemones ir mokinių išmaniųjų įrenginių galimybes: žaidimus ir fizinį aktyvumą skatinančias mobiliąsias programėles, orientacijos vietovėje ar fizinio aktyvumo priminimo funkcijas, garsinius signalus judesio ritmo kontrolei, foto ir vaizdo bei kitas išmaniųjų įrenginių galimybes judesio kokybės savistabai, analizei, ugdymuisi ar įsivertinimui, fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai, duomenų kaupimui ir refleksijoms. Pateikiamas sąrašas yra tik mažytis skaitmeninių išteklių įvairovės pavyzdys.

Nr.	Pavadinimas	Trumpa anotacija	Nuoroda
1.	Judrieji žaidimai: JoyMVPA	Šimtas vidutinio arba aukšto intensyvumo judriųjų žaidimų pavyzdžių, nurodomas žaidimu	https://www.youtube.com/c/JoyMVP A

		<p>pasiekiamas fizinio intensyvumo lygis.</p> <p>Nemokamai.</p>	
2.	Lietuvių tradiciniai žaidimai	<p>Pateikiami Lietuvių liaudies tradiciniai žaidimai: istorija, aprašymas, vaizdo įrašai.</p>	<p>http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/ZAIDIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf</p>
3.	Olimpinių vertybių ugdymo programa (toliau – OVUP)	<p>Tarptautinio olimpinio komiteto (TOK) sukurta Olimpinių vertybių ugdymo programa mokiniams nuo ikimokyklinių įstaigų iki gimnazijos klasių. Olimpinių vertybių ugdymo programos leidiniuose pateikiamos metodinės rekomendacijos, olimpinių vertybių ugdymo per fizinio ugdymo pamokas ir integracijos su kitais mokomaisiais dalykais metu.</p> <p>Nemokami leidiniai parsisiuntimui, nemokami mokymai mokytojams.</p>	<p>Olimpinė karta (olimpinekarta.lt)</p>

FIZINIO KRŪVIO INTENSYVUMO ĮSIVERTINIMO BŪDAI

SUBJEKTYVAUS ĮSIVERTINIMO SKALĖ

Plakatų su rekomenduojamo fizinio aktyvumo pavyzdžiais gausu visuomenės sveikatos biurų tinklalapiuose.

1	Labai lengvas fizinis aktyvumas
2-3	Lengvas fizinis aktyvumas Lengvas fizinis aktyvumas, kurį galima atlikti be pastangų.
4-5	Vidutinis intensyvumo fizinis aktyvumas Vidutinis intensyvumo fizinis aktyvumas, kurį galima atlikti su pastangomis.
6-7	Intensyvus fizinis aktyvumas Intensyvus fizinis aktyvumas, kurį galima atlikti su didėmis pastangomis.
8-9	Labai intensyvus fizinis aktyvumas Labai intensyvus fizinis aktyvumas, kurį galima atlikti su labai didėmis pastangomis.
10	Maksimalus pastangas Maksimalus pastangas, kurį galima atlikti su maksimaliomis pastangomis.

ĮSIVERTINIMAS PAGAL ŠIRDIES RITMO (PULSO) MATAVIMO DUOMENIS

Širdies susitraukimų dažnis per minutę (ŠSD) parodo žmogaus širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų reakciją į fizinį krūvį. Maksimalus pulso dažnis dažniausiai yra nustatomas pagal formulę:

$$\check{S}SD_{\max} = 220 - \dots (\text{amžius metais}) = \dots (\text{k./min.})$$

KRŪVIO INTENSYVUMAS

Krūvio intensyvumas dažniausiai vertinamas skaičiuojant procentais nuo $\check{S}SD_{\max}$

50% – 60%	Apšilimas arba atstatomoji treniruotė
60% – 70%	Lengvas aerobinio darbingumo palaikymas
70% – 80%	Aerobinės ištvermės lavinimas
80% – 90%	Anaerobinės ištvermės, anaerobinio darbingumo lavinimas
90% – 100%	Maksimalus intensyvumas zona

$\check{S}SD_{\max}$ gali skirtis nuo pateikiamo formulėje dėl širdies-kraujagyslių sistemos, treniruotumo ir individualių veiksnių. Mokiniai turėtų išmokti stebėti savo ŠSD pokyčius fizinio krūvio ir atsistatymo dinamiką.

ŠIRDIES RITMO (PULSO) DAŽNIS RAMYBĖS BŪSENOJE

Svarbus žmogaus sveikatos rodiklis yra ramybės pulso dažnis (RPD), kurį taip pat reikėtų žinoti ir stebėti. RPD nustatomas matuojant pulsą rytais, tik prabudus ir gulint lovoje, penkias dienas paeiliui. RPD nustatymo formulėje įrašomi penkių dienų matavimo duomenys ir apskaičiuojamas vidurkis:

$$RPD = (\dots + \dots + \dots + \dots + \dots) : 5 = \dots (\text{k./min.})$$

Esant kvėpavimo ramybės būsenoje ar RPD nukrypimams nuo normos reikia konsultuotis su medikais.

8. Literatūros ir šaltinių sąrašas

1. Kudirka, J. (1993). Lietuvių sportiniai žaidimai. Vilnius, Lietuvos liaudies kultūros centras.
2. Povilaitis, R., Visagurskienė, K., Kaveckas A. (2017). Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas (mokomoji priemonė).
3. Steponaitis, V. (2019). Lietuvių liaudies žaidimai ir pramogos. Vilnius, Raidynėlis.
4. Grigonis M. (1988). 200 žaidimų. Kambarėje ir tyrame lauke. Vilnius, Mintis.
5. Vaikai vaikai vanagai: Švenčionių krašto vaikų ir piemenų folkloras pagal Antano Bielinio ir kitų surinktą medžiagą / parengė E. Venskauskaitė ir J. Šemetaitė (1997), Vilnius: Lietuvos liaudies kultūros centras.
6. Dineika, K. (2000) Žaidimai. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centas.
7. <http://savadas.lnkc.lt/ristynes.html>
8. https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu_liaudies_zaidimai.pdf
9. <https://www.etnosportas.lt/>
10. www.paralympic.org.
11. www.paralympics.lt
12. www.parateam.lt
13. [Olimpinė karta \(olimpinekarta.lt\)](http://Olimpinė_karta_(olimpinekarta.lt))