

FIZINIS UGDYMAS

Turinys

1. Fizinio ugdymo paskirtis	2
1.1 Fizinio ugdymo programos pagrindas	2
1.2 Programos struktūra	2
2. Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai	2
2.1 Pradinis ugdymas	2
2.2 Pagrindinis ugdymas	2
3. Kompetencijų ugdymas dalyku	3
4. Pasiekimų sritys	4
5. Pasiekimų raida	5
6. Mokymosi turinys	8
6.1. Mokymosi turinys 1–4 klasei	8
6.1.1 1–2 klasės	8
6.1.2 3–4 klasės	9
6.2. Mokymosi turinys 5–10 klasės	10
6.2.1 5–6 klasės	10
6.2.2 7–8 klasės	11
6.2.3 9–10 klasės	12
7. Pasiekimų vertinimas	13
8. Pasiekimų lygių požymiai	14
8.1 1–2 klasės	14
8.2 3–4 klasės	17
8.3 5–6 klasės	20
8.4 7–8 klasės	24
8.5 9–10 klasės	28

1. Fizinio ugdymo paskirtis

1.1 Fizinio ugdymo programos pagrindas. Fizinio ugdymo dalykas skirtas mokinių sveikatai ir fiziniam aktyvumui, jų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, ugdymui sveikatos ir fizinio ugdymo srityje, įgyvendinant Valstybinėje švietimo strategijoje 2013–2022 metų Bendrojo ugdymo mokyklos kaitos gairėse (2013), Geros mokyklos koncepcijoje (2015) numatytas nuostatas. Programa rengiama remiantis Pagrindinių judėjimo įgūdžių (*Fundamental movement skills*) modeliu (2019).

Fizinis ugdymas tampa tikslingu, reikšmingu mokymosi procesu, padeda plėtoti mokinių socialinę, emocinę, psichomotorinę ir kognityvinę sritis, sudaro sąlygas ugdyti bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam, kūrybiniam aktyvumui ir individualumui.

1.2. Programos struktūra. Programą sudaro: dalyko tikslas ir uždaviniai, dalyku ugdomų kompetencijų raiškos aprašas, pasiekimų sričių ir pasiekimų raidos aprašas, dalyko mokymosi turinys, pasiekimų lygių požymių aprašai ir jų vertinimas. Dalyku ugdomų kompetencijų raiškos apraše pateikiama bendrųjų kompetencijų fizinio ugdymo dalyku logika. Išskiriamos trys pasiekimų sritys: asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda; judėjimo įgūdžių formavimasis; žaidimų ir sporto šakų pažinimas. Kiekvienos srities pasiekimų raida atskleidžiama penkiuose ugdymo centruose (1–2 klasės, 3–4 klasės, 5–6 klasės, 7–8 klasės ir 9–10 klasės). Programoje pateikiami skirtingiems mokinių amžiaus tarpsniams numatyti pasiekimai – mokymosi rezultatai. Mokymosi turinys nusako kontekstus, kuriuose ugdomi mokinių pasiekimai ir mokymosi kontekstų pasirinkimo galimybes laipsniškam žinių ir įgūdžių įgijimui, įpročių ir vertybinių nuostatų ugdymui. Pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais. Išskiriami keturi lygiai: *slenkstinis lygis (I)*, *patenkinamas lygis (II)*, *pagrindinis lygis (III)*, *aukštesnysis lygis (IV)*. Kiekvienas pasiekimo lygio požymis nurodo mokinio rodomus rezultatus. Aprašomos svarbiausios į(si)vertinimui reikšmingos įgytos žinios ir supratimas, išugdyti įgūdžiai, įpročiai bei vertybinės nuostatos, siekiant apibūdinti gebėjimus koordinuotai pritaikyti žinias, įgūdžius ir įpročius įvairiose situacijose.

2. Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai

2.1. Pradinis ugdymas

Tikslas – ugdyti mokinių teigiamas nuostatas ir gebėjimus dėl sistemingo fizinio aktyvumo ir sveikatos, sudarant sąlygas jiems patirti judėjimo džiaugsmą per fizinio ugdymo veiklą įvairovę.

Uždaviniai

Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

- ugdomi sveikos gyvensenos gebėjimus, stiprina sveikatą – formuojasi savarankiško mankštinimosi nuostatas; įgyja mitybos, saugaus elgesio ir žalingų įpročių prevencijos žinių bei įgūdžių; mokosi taisyklingos laikysenos ir kvėpavimo; rūpinasi mokymosi / darbo ir poilsio režimu, mokosi valdyti stresą ir su juo susijusias emocijas;
- lavina motoriką ir siekia judesių kultūros; gerina asmeninį fizinį pajėgumą; susipažįsta ir tyrinėja judėjimo formų pasirinkimo įvairovę ir žmonių, turinčių negalę, fizinį aktyvumą; praktikuoja fizinį aktyvumą gryname ore;
- mokosi žaidimų, sporto šakų ir netradicinio fizinio aktyvumo; puoselėja olimpinės vertybes; ugdomi garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį.

2.2. Pagrindinis ugdymas

Tikslas – sudaryti palankias ugdymosi sąlygas mokinių fizinei saviugdai reikštis, sveikatą stiprinančio sistemingo ir sąmoningo fizinio aktyvumo gebėjimams, sveikos gyvensenos nuostatomis ir judėjimo įgūdžiams formuotis.

Uždaviniai

Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

- ugdosi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, teisingos mitybos įpročius, rūpinasi mokymosi / darbo ir poilsio režimu, taiko streso valdymo strategijas; įtvirtina saugaus elgesio nuostatas;
- formuoja judėjimo įgūdžius, ugdosi judesių kultūrą, lavina motoriką; gerina asmeninį su sveikata susijusį fizinį pajėgumą; praktikuoja žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą ir sportą;
- mokosi įvaldyti žaidimų ir sporto šakų techniką ir taktiką; įtvirtina bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje įgūdžius; suvokia fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, sąmoningai renkasi netradicinio fizinio aktyvumo veiklas ir patinkančias fizinio aktyvumo formas.

3. Kompetencijų ugdymas dalyku

Kompetencija	Kompetencijos raiška
4.1. Pažinimo kompetencija	Savęs pažinimo kompetencija ugdoma per praktinį judesio lavinimą, žinias apie judesį bei judesio vertės pajautimą, pasitelkiant savistabą, sukuriamas darnus santykis su savimi, gamta ir kitais žmonėmis, – taikant paprastosios ir tiksliosios motorikos, širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumo, raumenų jėgos, koordinacijos, lankstumo, vikrumo, kūno laikysenos kontrolės ir kitokias pratybas; ugdant gebėjimus pasirinkti tinkančias fizinio aktyvumo formas, reguliuoti fizinį krūvį ir savarankiškai mankštintis; integruojant individualių ir komandinių sporto šakų technikas, netradicinio fizinio ir kitas aktyvumo formas; mokantis tinkamos mitybos, rūpinimosi mokymosi ir poilsio režimu; taikant savistabos ir savikontrolės – išsąmoninto dėmesingumo, emocinio atsparumo stiprinimo pratimus; ugdant mokinių motyvaciją ir gebėjimus bendrauti, kilniai elgtis, garbingai rungtyniauti, laikytis saugaus elgesio taisyklių, tausoti savo ir kitų sveikatą bei gamtą. Taip fizinio ugdymo pamokose mokiniai ugdosi asmens sveikatos aspektus, svarbius paties ir visuomenės fizinei, psichinei ir socialinei gerovei, vysto darnų požiūrį į save, gamtą ir kitus žmones.
4.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose mokiniai formuojasi taisyklingus fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos įpročius; ugdosi konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo įgūdžius; ugdosi emocijų raiškos ir valdymo įgūdžius; mokosi išsikelti asmeninio ir komandinio tobulėjimo tikslus, jų siekti ir stebėti pažangą; ugdosi supratimą, kad kiekvienas bendruomenės narys gali tobulėti individualiai ir grupėje, kad kiekvieno sprendimas daro įtaką asmeninei ir kitų gerovei.
4.3. Kūrybiškumo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose mokiniai ieško, analizuoja ir kritiškai vertina reikalingą informaciją; generuoja sau ir kitiems reikšmingas idėjas, jas apmąsto bei reflektuoja; priima sprendimus, juos vertina; pasirenka veiklą numatant galimus veiklos padarinius ateityje, aptaria veiklos plėtotės idėjas ir jų įgyvendinimo prielaidas.

4.4. Pilietiškumo kompetencija	Per fizinio ugdymo veiklas mokiniai ugdomi gebėjimą prisiimti atsakomybę už savo veiklą ir jos rezultatus bendruomenėje, šalyje ir pasaulyje bei toleranciją kitokiai nuomonei, požiūriui, gyvenimo veiklos būdai.
4.5. Kultūrinė kompetencija	Fizinio ugdymo veikloje aktyviai ir atsakingai dalyvauja kultūrinėje veikloje. Įvardija ir kritiškai vertina įvairias kultūros formas ir reiškinius, kelia ir svarsto klausimus apie savos kultūros ir kitų kultūrų suformuotas prielaidas bei galimus šališkumus. Suvokia, kad kitų kultūrų atstovų pasaulėžiūros, normos, praktikos ir papročiai gali skirtis nuo tų, kurie vyrauja gyvenamoje vietoje, siekia suprasti kitas kultūras bei ugdytis dialogišką santykį, pripažįstant, kad kultūrinis ktoniškas gali būti prasmingas, nepaisant mūsų preferencijų.
4.6. Komunikavimo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose mokiniai mokosi bendrauti ir bendradarbiauti, keistis informacija, taikyti komunikavimo priemonių ir formų įvairovę, pasirinkti ir vartoti verbalines ir neverbalines raiškos priemones ir formas (ženklus, gestus, kūno kalbą, garsus ir kt.) bei informacijos perteikimo, gavimo ir supratimo būdus.

4. Pasiekimų sritys

Pasiekimų sritis	Pasiekimai
4.1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda	<ul style="list-style-type: none"> – Laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyviu ir siekia sveikos mitybos. – Laikosi sveikos gyvensenos principų: rūpinasi mokymosi / poilsio režimu ir valdo stresą. – Apibūdina taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus svarbą. Kontroliuoja, atlieka stiprinančias ar / ir korekcines technikas. – Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku. – Kritiškai vertina veiksnius, skatinančius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.
4.2. Judamųjų gebėjimų formavimas	<ul style="list-style-type: none"> – Išlavina judamuosius gebėjimus ir jų derinius erdvės suvokimo (kur kūnas juda), pastangų (kaip juda) ir santykio (kuo ar su kuo juda) atžvilgiu. – Apibūdina kūno sandarą, taisyklingo mankštinimosi svarbą, kuria judesių junginius, pratimų derinius ir kompleksus. – Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. – Būna fiziškai aktyvus skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) ir skirtingu metų laiku. – Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu ir sportu.
4.3. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas	<ul style="list-style-type: none"> – Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus. – Įvaldo individualių, komandinių sporto šakų technikos elementus bei taktikos veiksmus.

	<ul style="list-style-type: none"> – Susiformuoja netradicinio fizinio aktyvumo įgūdžius ir savarankiškai atlieka pasirinktą fizinę veiklą. – Puoselėja olimpinės vertybes, tautinę savigarbą. Kilniai elgiasi ir garbingai rungtyniauja. – Bendrauja ir bendradarbiauja priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Moka valdyti konfliktus, kylančius sportinių žaidimų ar varžybų metu.
--	--

5. Pasiekimų raida

1–2 klasė	3–4 klasė	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda				
A1. Susipažįsta su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, atpažįsta sveikatai palankius maisto produktus, geba pateikti keletą pavyzdžių.	A1. Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, renkasi sveikatai palankius maisto produktus ir pateikia pavyzdžių.	A1. Būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1. Būna fiziškai aktyvus, noriai laikosi sveikos mitybos taisyklių.	A1. Laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyvus, sveikai maitinasi.
A2. Įvardija mokymosi / poilsio režimo aspektus, atpažįsta nerimą.	A2. Paaiškina, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2. Paaiškina ir parodo, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2. Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2. Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, valdo stresą.
A3. Įvardija taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant pratimus požymius.	A3. Parodo taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo pratimus ir paaiškina taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos bei kvėpavimo požymius.	A3. Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.	A3. Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	A3. Savarankiškai laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose.
A4. Įvardija saugaus elgesio taisykles.	A4. Paaiškina, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4. Apibūdina ir laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4. Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse.	A4. Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.

<p>A5. Diskutuoja apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai, paaiškina jų vartojimo padarinius asmeniui, šeimai, bendruomenei.</p>	<p>A5. Vengia pasyvaus rūkymo, rizikingų situacijų, moka paaiškinti, kokią žalą sveikatai sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>	<p>A5. Atsispiria spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.</p>	<p>A5. Atsispiria spaudimui vartoti žalingas medžiagas, paaiškina, kaip žalingi įpročiai gali pakenkti paauglio, sportininko organizmui, rezultatams, karjerai ir įvaizdžiui.</p>	<p>A5. Netoleruoja rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų. Paaiškina vartojimo priešastis, padarinius ir profilaktikos priemonių aktualumą.</p>
<p>B. Judamųjų gebėjimų formavimasis</p>				
<p>B1. Atlieka judesius (mostus, balansavimą, sukinius) esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint. Atlieka nesudėtingus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus bei jų derinius. Paaiškina judėjimo galimybes erdvėje ir laike.</p>	<p>B1. Koordinuotai atlieka judesius kintant judesių krypčiai ir spartai. Derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1. Pateikia ciklinių, aciklinių, simetrinių, asimetrinių judesių pavyzdžius, atlieka simetrinių ir asimetrinių judesių derinius. Derina ir taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis.</p>	<p>B1. Taisyklingai atlieka pratimus su sunkmenomis ir paaiškina, kaip išvengti traumų. Fizinėje veikloje naudoja sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius.</p>	<p>B1. Atpažįsta ir įvardija judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Judėjimo įgūdžius pritaiko įvairiose judėjimo situacijose.</p>
<p>B2. Įvardija kūno dalis, kurias mankština. Paaiškina mankštos sąvoką ir svarbą, atlieka mokytojo rodomus mankštos pratimus.</p>	<p>B2. Įvardija mankštos pratimus kiekvienai kūno daliai. Kuria kūno padėtis ir / ar judesius ir apjungia juos į derinius.</p>	<p>B2. Apibūdina pagrindines raumenų grupes ir parodo pratimus joms stiprinti. Paaiškina mankštos (treniruotės) pratimų komplekso struktūrą: apšilimas, pagrindinė dalis, atvėsimas ir pagal tai, atlieka praktiškai. Sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba</p>	<p>B2. Parodo vardijamus raumenis. Sukuria mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes, su arba be įvairių reikmenų panaudojimo. Kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos sudėtingesnėmis sąlygomis.</p>	<p>B2. Atpažįsta raumenis ir moka juos įvardyti. Taisyklingai atlieka tempimo pratimus. Kuria ir demonstruoja pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, kad panaudotų siekiant asmeninio tobulėjimo.</p>

		su pasirinktomis priemonėmis.		
B3. Taisyklingai atlieka fizinio pajėgumo testus. Atpažįsta fizines ypatybes.	B3. Mokytojo padedamas nustato ir įvertina savo fizinį pajėgumą. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus ir apibūdina jų lavinimo skirtumus.	B3. Nustato ir įvertina savo fizinį pajėgumą, mokytojo padedamas jį analizuoja. Pritaiko fizines ypatybes ir mokytojui padedant jas lavina.	B3. Nustato ir įvertina savo fizinį pajėgumą. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. Parodo ir paaiškina pratimus, lavinančius fizines ypatybes, apibūdina jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti.	B3. Nustato, analizuoja ir įvertina savo fizinį pajėgumą. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. Demonstruoja fizines ypatybes nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje etc.
B4. Apibūdina fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4. Mokytojo padedamas taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4. Taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4. Pasirenka fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4. Pasirenka, demonstruoja ir taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.
B5. Apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą.	B5. Atlieka žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus.	B5. Atlieka ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus, apibūdina empatiškumą.	B5. Demonstruoja ir žmonių, turinčių negalią, fizinę veiklą, atlieka fizinius pratimus, argumentuotai paaiškina empatiškumą.	B5. Demonstruoja ir analizuoja žmonių, turinčių negalią, fizinę veiklą, atlieka fizinius pratimus, apibūdina empatiškumą ir integralumą.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

C1. Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus.	C1. Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles.	C1. Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles, pastebi ir taiso pasitaikančias klaidas.	C1. Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, paaiškina jų taisykles ir taiko taisykles praktikoje.	C1. Demonstruoja judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, paaiškina jų taisykles ir teisėjauja.
C2. Aptaria individualių ir komandinių sporto šakų požymius ir juos demonstruoja.	C2. Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų požymius, supranta jų skirtumus, atpažįsta technikos elementus.	C2. Įvaldo pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus, apibūdina jų skirtumus.	C2. Apibūdina ir atlieka individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus, įvaldo jų taktikos veiksmus.	C2. Įvaldo individualių ir komandinių sporto šakų teisėjavimo įgūdžius, mokosi jų organizavimo.
C3. Apibūdina kintančią aplinką netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.	C3. Pagal savo gebėjimus prisitaiko prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.	C3. Įvaldo pagrindinius skirtingų netradicinio formų įgūdžius lavinant fizinės ypatybes.	C3. Demonstruoja pagrindinius skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų technikos veiksmus.	C3. Atlieka pasirinktos netradicinio fizinio aktyvumo formos veiklą.
C4. Apibūdina olimpinių žaidynių sąvoką.	C4. Apibūdina, kas yra olimpinės žaidynės ir tautinė savigarba, su mokytojo pagalba įvardija pagrindines olimpines vertybes.	C4. Atpažįsta kilnų elgesį ir garbingą rungtyniavimą, įvardija pagrindines olimpines vertybes.	C4. Laikosi olimpinių vertybių ir kilnaus elgesio kodekso praktinių užsiėmimų metu.	C4. Puoselėja olimpines vertybes ir kilnaus elgesio kodeksą kasdieniame gyvenime.
C5. Demonstruoja pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius. Atpažįsta konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.	C5. Apibūdina pagrindinius efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus. Gali taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.	C5. Bendrauja ir bendradarbiauja priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Apibūdina pagrindines konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.	C5. Efektyviai bendrauja ir bendradarbiauja priimant sprendimus, žaidžiant su kitais, valdo konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.	C5. Supranta bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Supranta konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes. Reflektuoja.

6. Mokymosi turinys

6.1. Mokymosi turinys 1–4 klasei

6.1.1. 1–2 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Aptaria teigiamą fizinio aktyvumo poveikį sveikatai. Aiškinasi pagrindinius fizinio aktyvumo principus. Išklauso aiškinimą apie sveikatai palankius maisto produktus, mokosi juos atpažinti. Pateikia, sveikatai nepalankių maisto produktų pavyzdžių.

Aptaria mokymosi ir poilsio režimą ir jo įtaką sveikatai. Aiškinasi, kaip atpažinti savo emocijas. Susipažįsta su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus.

Aiškinasi taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.

Aptaria pagrindinius reikalavimus taisyklingam kvėpavimui einant, bėgant ir atliekant pratimus. Išklauso aiškinimą apie saugaus elgesio taisykles fiziškai aktyviose veiklose sporto salėje.

Diskutuoja apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.

Mokosi atpažinti, kas sveika ir nesveika, aiškinasi, kaip tai atsiliepia asmeniui, šeimai.

B. Judamųjų gebėjimų formavimasis

Drauge su mokytoju mokiniai atlieka mostus, balansavimą, sukamuosius ir pan. judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint.

Mokosi nesudėtingų paprastosios motorikos (judėjimo) būdų: ėjimo, bėgimo, šuoliavimo, šliaužimo, slydimo, ropojimo; tiksliosios motorikos (judėjimo) būdų: ridenimo, gaudymo, atmušimo, kėlimo, sukimo. Stebi ir išbando mokytojo rodomus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) derinius.

Susipažįsta su judėjimo galimybėmis: a) pagal spartą; b) pagal kryptį; Mokytojui rodant pavyzdžius, atlieka juos pavieniui, poromis, grupelėmis, žaisdami žaidimus arba rungtyniaudami estafetėse.

Mokosi įvardinti kūno dalis, kurias mankština.

Mokiniai su mokytoju analizuoja mankštos sąvoką, atskleidžia mankštos reikšmę ir svarbą kiekvieno žmogaus sveikatai.

Stebi mokytojo rodomus mankštos pratimus ir juos atkartodami mokosi.

Susipažįsta su fizinio pajėgumo testais: „Šuolis į tolį iš vietos“, „Teniso kamuoliuko metimas“, „10 x 5 m bėgimas šaudykle“, „6 minučių bėgimas“.

Mokosi taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus. Aiškinasi fizines ypatybes.

Susipažįsta su fiziškai aktyviomis įvairiomis judėjimo formomis skirtingu metu laiku.

Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Susipažįsta su pagrindiniais judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų veiksmiais.

Susipažįsta su individualių ir komandinių sporto šakų pagrindiniais požymiais.

Susipažįsta su netradicine fizine veikla.

Susipažįsta su olimpinėmis žaidynėmis ir jų istorija.

Susipažįsta su bendravimo ir bendradarbiavimo svarba žaidžiant su kitais.

Susipažįsta su konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamos pasekmėmis.

6.1.2. 3–4 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Klausosi aiškinimo apie nejudrios gyvensenos įtaką sveikatai. Diskutuoja apie fizinį aktyvumą poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant, dirbant namų ruošos darbus ir kt.

Mokytojas supažindina su optimalaus fizinio aktyvumo doze per dieną.

Mokosi skaičiuoti ramybės širdies susitraukimo dažnį (pulsą) ir pulsą po fizinio krūvio.

Diskutuoja ir aiškinasi apie sveikatai palankius maisto produktus, mokosi juos atpažinti.

Kartu su mokytoju teikia sveikatai palankių maisto produktų pavyzdžius.

Padedant mokytojui aiškinasi, koks turi būti mokymosi ir poilsio režimas, aiškinasi jo įtaką sveikatai.

Mokosi atpažinti nerimą ir stresą, mokytojo padedami, mokosi įveikos ir valdymo pažįstamose situacijose.

Mokiniai kartu su mokytoju aptaria, kaip kontroliuoti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.

Aiškinasi ir nagrinėja netaisyklingos kūno laikysenos priežastis.

Kartu su mokytoju aiškinasi apie taisyklingą kvėpavimą, nesudėtingų fizinių pratimų metu.

Aiškinasi saugaus elgesio taisykles fiziškai aktyviose veiklose sporto aikštyne.

Diskutuoja, kas yra pasyvus rūkymas ir kaip jo išvengti.

Padedant mokytojui, aiškinasi, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.

B. Judamųjų gebėjimų formavimasis

Su mokytoju aiškinasi koordinuotų judesių svarbą, mokosi koordinuotai juos atlikti vietoje ir judant erdvėje.

Judėdami, neprarasdami koordinacijos mokosi greitai keisti judesių kryptį ir spartą.

Mokosi derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.

Mokosi mankštos pratimų kiekvienai kūno daliai.

Mokosi savarankiškai kurti kūno padėtis, judesius, panaudoti pasirinktas priemones ir apjungti į derinius.

Tobulina fizinio pajėgumo testų atlikimo techniką.

Mokosi nustatyti ir įvertinti fizinį pajėgumą.

Susipažįsta su fizinių ypatybių lavinimo pradžiomis. Stengiasi įsiminti fizinių ypatybių pavadinimus ir suvokti jų lavinimo skirtumus.

Mokosi taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.

Mokosi atlikti žmonių, turinčių negalią, nesudėtingus fizinių pratimų elementus.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, žino jų taisykles.

Žino individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius požymius ir geba atlikti technikos elementus.

Geba prisitaikyti prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.

Apibūdina olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos sampratą.

Geba apibūdinti pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus.

Moka atpažinti ir valdyti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.

6.2. Mokymosi turinys 5–10 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Diskutuodami su mokytoju, aiškina fizinio aktyvumo įtaką gražiam ir tvirtam kūnui.

Mokosi nustatyti fizinį išsivystymą.

Išklauso aiškinimą apie sveikos mitybos taisykles.

Mokosi kontroliuoti kūno svorį.

Mokosi sudaryti mokymosi ir poilsio režimo (dienotvarkės) planą.

Mokosi įveikti stresą ir jį valdyti pažįstamose situacijose.

Stebi ir analizuoja rodomą taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant, gulint ir padedami mokytojo mokosi nustatyti savo laikyseną.

Mokosi taisyklingo kvėpavimo atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, aiškina mokytojo rodomus kvėpavimo būdus: pilvinį, krūtininį ir visavertį, patys juos išbando.

Nagrinėja saugaus elgesio taisykles sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.

Vaidina situacijas, diskutuoja su mokytoju ir aiškina, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.

B. Judamųjų gebėjimų formavimasis

Mokosi atpažinti ir demonstruoti ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, pateikti pavyzdžius, atlikti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius.

Mokosi derinti kūno judesius atliekant įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.

Analizuoja taisyklingo mankštinimosi kriterijus, mokosi taisyklingai atlikti sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

Susipažįsta su pagrindinėmis žmogaus raumenų grupėmis ir mokosi jas stiprinančių pratimų.

Susipažįsta su mankštos (treniruotės) pratimų komplekso struktūra: apšilimu, pagrindine dalimi – intensyvia fizine veikla ir atvėsimu. Kartu su mokytoju šia struktūra vadovaujasi.

Mokosi sudaryti nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be ir su pasirinktomis priemonėmis, jį atlikti ir pademonstruoti kitiems.

Atlieka fizinio pajėgumo testus „Flamingas“, „Sėsti ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“, „Kybojimas sulenktomis rankomis“, „10x5 m bėgimas šaudykle“, „20 m bėgimas šaudykle“.

Moka nusistatyti ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą.

Mokosi analizuoti fizinį pajėgumą.

Mokosi fizinių ypatybių lavinimo pagrindų.

Mokytojui padedant lavina fizines ypatybes.

Taiko individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.

Mokosi taikyti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus.

Mokosi apibūdinti empatiškumą.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, žino jų taisykles, pastebi ir taiso pasitaikančias klaidas.

Mokosi individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementų skirtumų, taktikos veiksmų.

Naudodami netradicinio fizinio aktyvumo formas ugdo skirtingus judėjimo įgūdžius.

Žino, kas yra olimpinės vertybės ir tautinė savigarba ir jas atpažįsta.
Moka apibūdinti, kas yra kilnus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.
Geba konstruktyviai bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant su kitais.
Geba taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.

6.2.2. 7–8 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Klauso aiškinimo apie motyvaciją būti fiziškai aktyviam.

Diskutuoja ir nagrinėja svarbiausius kriterijus, fizinio aktyvumo planui sudaryti.

Aiškinasi sveikos mitybos taisykles, energijos išekvojimą kalorijomis per aktyvią fizinę veiklą.

Aiškinasi mitybos plano sudarymo pagrindus ir taisykles.

Mokosi laikytis mokymosi ir poilsio režimo.

Mokosi įveikti stresą ir jį valdyti nepažįstamose situacijose.

Mokosi taisyklingos kūno laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant sudėtingus fizinius pratimus pažįstamose situacijose.

Aiškinasi ir nagrinėja, kaip stiprinti pagrindines raumenų grupes, norint išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną.

Nagrinėja dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis: kilnojant, pernešant svarmenis, svarsčius ir kt.

Diskutuoja ir mokosi taisyklingo kvėpavimo reikalavimų.

Mokosi matuoti kvėpavimo dažnį ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.

Nagrinėja saugaus elgesio taisykles sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.

Diskutuoja ir nagrinėja žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.

B. Judamųjų gebėjimų formavimasis

Mokosi vengti klaidų atliekant pratimus su sunkmenomis, pvz.: kilnojant, pernešant svarmenis ir kt., saugiai atlikti nesudėtingus pratimus, pastebėti ir ištaisyti klaidas.

Mokytojas fizinėje veikloje taiko sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius, mokiniai tobulina juos, mokydamiesi žaidimų technikos, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

Mokytojas supažindina mokinius su žmogaus raumenimis ir mokiniai mokosi juos atpažinti mankštinantis.

Mokiniai mokosi sukurti mankštos pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes ir pademonstruoti.

Mokiniai mokosi kurti sudėtingus judesių junginius ir atlikti juos sudėtingesnėmis sąlygomis, pvz.: pakeičiant muzikos ritmą, šokdynės ilgį, kamuolio svorį.

Mokosi siekti asmeninės pažangos. Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaškina, kaip ir koku būdu jį galima didinti. Mokosi parodyti ir paaškinti pratimus, kurie lavina fizines ypatybes, suvokia jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvėmės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti.

Mokosi savarankiškai taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.

Mokosi analizuoti ir atlikti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus.

Argumentuotai paaškina empatiškumo svarbą sporte.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, paaiškina jų taisykles, teisėjauja.

Atlieka individualių ir komandinių sporto šakų technikos veiksmus, teisėjauja.

Moka ir geba pademonstruoti skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindinius technikos veiksmus.

Ugdosi olimpinių vertybių ir kilnaus elgesio kodekso įgūdžius praktinių užsiėmimų metu.

Geba priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais.

Apibūdina ir naudoja konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.

6.2.3. 9–10 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Diskutuoja apie fizinio aktyvumo įtaką kognityviniams gebėjimams.

Nagrinėja ir aiškinasi fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsajas.

Aptaria fizinio aktyvumo matavimo vienetus ir tobulėjimo žingsnius.

Mokosi sudaryti mitybos planą ir nustatyti energijos suvartojimą.

Sąmoningai laikosi mokymosi ir poilsio režimo.

Taiko streso valdymo būdus ir pratimus, padedančius įveikti stresą.

Laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose.

Atlieka pratimų kompleksą laikysenai koreguoti.

Taiko susidarytą taisyklingo kvėpavimo pratimų kompleksą.

Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metu laiku.

Diskutuoja apie rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius.

Aiškinasi ir nagrinėja profilaktines priemones, padedančias ignoruoti tabako, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Mokosi kritiškai vertinti veiksmus, skatinančius alkoholio, tabako, dopingo preparatų ir kitų sveikatą ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

B. Judamųjų gebėjimų formavimasis

Mokosi atpažinti ir įvardinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus.

Mokosi judėjimo įgūdžius pritaikyti įvairiose judėjimo situacijose.

Mokosi atpažinti ir įvardyti raumenis, kuriuos treniruoja.

Susipažįsta su tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarba mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, aptaria taisykles, kurių reikia laikytis atliekant tempimo pratimus.

Kuria ir atlieka pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, siekdami asmeninės pažangos.

Analizuoja asmeninius fizinio pajėgumo testų pokyčius, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes, moka pasirinkti tinkamus pratimus, paaiškinti, kokiais pratimais galima didinti savo fizinį pajėgumą.

Mokosi lavinti fizines ypatybes nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje etc.

Pasirenka fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metu laiku ir siekia konkretaus tikslo.

Žino žmonių, turinčių negalią, sporto šakas.

Aptaria ir diskutuoja apie parolimpines žaidynes.
Apibūdina, kas yra empatiškumas ir integralumas.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Organizuoja ir vykdo judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus.

Geba teisėjauti sporto šakų varžyboms, padedamas mokytojo jas organizuoja ir vykdo.

Naudoja netradicinio fizinio aktyvumo formas kaip savęs tobulinimo priemonę.

Puoselėja olimpinės vertybes ir kilnaus elgesio kodeksą kasdieniame gyvenime.

Analizuoja olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese.

Naudoja bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus gebėjimus siekiant iškelti tikslų.

7. Pasiekimų vertinimas

7.1. Fizinio ugdymo procese turi vyrauti mokyti padedantis vertinimas, kai mokytojas nuolat stebi mokinių mokymąsi ir jiems laiku teikia grįžtamąją informaciją apie jų pažangą ir pasiekimus, nurodo sėkmes ir nesėkmes, padeda siekti geresnio rezultato. Mokiniai mokomi vertinti savo pažangą ir įsivertinti, atsižvelgiant į pasiektus rezultatus mokomi kelti tolesnio mokymosi tikslus.

7.2. Fizinio ugdymo pamokose vertinamos mokinių įgytos žinios ir gebėjimai, pasiekta pažanga. Vertinant fizinius mokinių gebėjimus, būtina atsižvelgti į individualias mokinio galimybes, kadangi dažnai to paties amžiaus mokiniai skiriasi savo fiziniu išsivystymu, fiziniu pajėgumu ir sveikata.

7.3. Pradinėse klasėse vertinant mokinių pažangą fizinio ugdymo pamokose taikomas kriterinis žinių ir gebėjimų vertinimas grindžiamas individualios pažangos principu ir aprašomas trumpais komentarais, aprašais. Pažymiai (balai) arba jų pakaitalai – ženklai, simboliai – nevartojami.

7.4. Mokinių pažanga pagrindiniame ugdyme vertinama taikant diagnostinį (nustatyti esamą padėtį), formuojamąjį (padėti mokytis) ir apibendrinamąjį sumuojamąjį (apžvelgti tai, kas išmokta) vertinimą. Itin svarbus formuojamasis vertinimas, norint išsaugoti mokymosi motyvą, teigiamą požiūrį į fizinį ugdymą, pasiekti, kad kiekvienas mokinys atskleistų kuo daugiau savo galių, skatinti suvokti teigiamą fizinio aktyvumo poveikį, jo sveikatos stiprinimui ir fizinio pajėgumo gerinimui. Vertinimas turi skatinti siekti asmeninės pažangos.

7.5. Mokinių su sveikata susijusio fizinio pajėgumo rezultatai nustatomi fizinio pajėgumo testais, kurie vykdomi ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio). Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį. Fizinio pajėgumo nustatymo metu mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami, jie negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos, naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.

7.6. Programoje mokinių pasiekimai aprašomi išskiriant keturis pasiekimų lygius: slenkstinį, patenkinamą, pagrindinį ir aukštesnįjį. Pasiekimų lygiai siejami su mokinio pasiekimų įvertinimu pažymiais: slenkstinis lygis (I) – 4, patenkinamas lygis (II) – 5–6, pagrindinis lygis (III) – 7–8 ir aukštesnysis lygis (IV) – 9–10. Programoje pateikti mokinių pasiekimų lygių požymiai yra orientaciniai ir skirti savęs pažinimui.

7.7. Svarbiausias fizinio ugdymo mokytojo darbo rodiklis individuali mokinio pažanga ir savanoriškas, sąmoningas poreikis būti fiziškai aktyviam ne tik per fizinio ugdymo pamokas, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, visą gyvenimą.

8. Pasiekimų lygių požymiai

8.1. 1–2 klasės

Pasiekimų lygiai

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Bendrais bruožais paaiškina, kas yra fizinis aktyvumas ir sveikamityba.	A1.2 Paaiškina, kas yra fizinis aktyvumas ir išreiškia savo nuomonę apie sveikatai palankius maisto produktus.	A1.3 Argumentuotai paaiškina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, atpažįsta sveikatai palankius maisto produktus.	A1.4 Argumentuotai paaiškina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, atpažįsta sveikatai palankius maisto produktus, geba pateikti pavyzdžių.
A2.1 Su mokytojo pagalba įvardija, kas yra mokymosi / poilsio režimas ir nerimas.	A2.2 Įvardija ir paaiškina, kas yra mokymosi / poilsio režimas, nerimas.	A2.3 Apibūdina mokymosi / poilsio režimo aspektus, atpažįsta nerimą.	A2.4 Demonstruoja, kad yra susipažinęs su mokymosi / poilsio režimo aspektais, atpažįsta nerimą.
A3.1 Tik su mokytojo pagalba įvardija, kas yra taisyklinga laikysena ir taisyklingas kvėpavimas.	A3.2 Mokytojo padedamas paaiškina taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant pratimus svarbą.	A3.3 Paaiškina taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant pratimus svarbą, apibūdina taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.	A3.4 Argumentuotai paaiškina, kas yra taisyklinga laikysena ir taisyklingas kvėpavimas, žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.
A4.1 Su mokytojo pagalba įvardija saugaus elgesio taisykles.	A4.2 Mokytojo padedamas pasako, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių.	A4.3 Paaiškina saugaus elgesio taisyklių prasmę.	A4.4 Laikosi saugaus elgesio taisyklių.
A5.1 Bendrais bruožais paaiškina kas sveika ir nesveika.	A5.2 Paaiškina kas sveika ir nesveika. Išreiškia savo nuomonę apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	A5.3 Argumentuotai paaiškina kas sveika ir nesveika, išsako savo nuomonę apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	A5.4 Argumentuotai paaiškina, kas sveika ir nesveika, kaip neigiamas rūkymo ir alkoholio poveikis atsiliepia žmogaus sveikatai.
B. Judamųjų gebėjimų formavimasis			
B1.1 Demonstruoja nesudėtingos motorikos judesius ir judėjimo	B1.2 Demonstruoja nesudėtingos motorikos judesius ir judėjimo būdus,	B1.3 Demonstruoja nesudėtingos motorikos judesius ir judėjimo	B1.4 Demonstruoja nesudėtingos motorikos judesius ir judėjimo

<p>būdus, netiksliai atlieka ir daro ryškias klaidas atlikdamas mokytojo demonstruojamus judesius ir jų derinius (pratimus) įvairia sparta ir skirtingomis kryptimis.</p>	<p>netiksliai atlieka ir daro nežymias klaidas atlikdamas mokytojo demonstruojamus judesius ir jų derinius (pratimus) įvairia sparta ir skirtingomis kryptimis būnant įvairiose padėtyse.</p>	<p>būdus, tiksliai atlieka mokytojo demonstruojamus judesius ir jų derinius (pratimus) įvairia sparta ir skirtingomis kryptimis.</p>	<p>būdus, tiksliai atlieka mokytojo demonstruojamus judesius ir jų derinius (pratimus) įvairia sparta ir skirtingomis kryptimis. Savarankiškai derina nesudėtingos motorikos judesius.</p>
<p>B2.1 Atpažįsta ir parodo mokytojo įvardijamas žmogaus pagrindines ir smulkesnes (pvz.: riešą, alkūnę, petį, kelį, kulną) kūno dalis. Mokytojo padedamas apibūdina, kas yra mankšta ir kokia jos svarba. Demonstruodamas mokytojo parodytus mankštos pratimus, labai netiksliai atkartoja ir daro ryškias klaidas.</p>	<p>B2.2 Įvardija žmogaus pagrindines kūno dalis ramybės metu. Mokytojo padedamas paaiškina, kas yra mankšta, kokia jos svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Netiksliai atkartoja mokytojo rodomus mankštos pratimus. Daro ryškias klaidas.</p>	<p>B2.3 Įvardija žmogaus pagrindines ir smulkesnes kūno dalis ramybės metu. Apibūdina, kas yra mankšta, kokia jos reikšmė ir svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Demonstruodamas mokytojo parodytus mankštos pratimus, daro nežymias klaidas.</p>	<p>B2.4 Įvardija kurios kūno dalys dirba krūvio metu. Paaiškina, kas yra mankšta, kokia jos reikšmė ir svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Tiksliai demonstruoja mokytojo parodytus mankštos pratimus.</p>
<p>B3.1 Mokytojo padedamas atlieka fizinio pajėgumo testus. Atlieka nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Mokytojo padedamas skiria fizines ypatybes.</p>	<p>B3.2 Atlieka fizinio pajėgumo testus. Atkartoja nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Iš dalies skiria fizines ypatybes.</p>	<p>B3.3 Atlieka fizinio pajėgumo testus. Pavaizduoja testų technikos atlikimą ir atskirus judesius. Atpažįsta fizines ypatybes.</p>	<p>B3.4 Atlieka fizinio pajėgumo testus. Demonstruoja testų technikos atlikimą ir atskirus judesius. Apibūdina fizines ypatybes.</p>
<p>B4.1 Mokytojo padedamas apibūdina fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.2 Papasakoja apie judėjimo naudą ir fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Išvardija fiziškai aktyvias formas ir atlieka pateiktas užduotis.</p>	<p>B4.3 Apibūdina fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Atlieka pateiktas užduotis, būna fiziškai aktyvus.</p>	<p>B4.4 Demonstruoja fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis, siekia asmeninės pažangos.</p>

B5.1 Mokytojo padedamas apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sportą.	B5.2 Apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sportą.	B5.3 Paašškina žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sportą.	B5.4 Kartu su mokytoju diskutuoja apie žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sporto svarbą.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Mokytojo padedamas apibūdina pagrindinius judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų veiksmus.	C1.2 Apibūdina ir mokosi pagrindinių judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų veiksmų.	C1.3 Įvaldo pagrindinius judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų veiksmus.	C1.4 Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus.
C2.1 Mokytojo padedamas apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius požymius.	C2.2 Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius požymius ir padedamas mokytojo mokosi jų elementų.	C2.3 Paašškina individualių ir komandinių sporto šakų požymius. Mokosi jų elementų.	C2.4 Aptaria individualių ir komandinių sporto šakų požymius ir juos demonstruoja.
C3.1 Mokytojo padedamas apibūdina netradicines fizinio aktyvumo formas.	C3.2 Apibūdina netradicines fizinio aktyvumo formas ir padedamas mokytojo susipažįsta su jų elementais.	C3.3 Padedamas mokytojo renkasi bei išmėgina atitinkančias savo amžių ir pajėgumą netradicines fizinio aktyvumo formas, mokosi jų elementų.	C3.4 Apibūdina kintančią aplinką netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje ir demonstruoja patinkančios netradicinio fizinio aktyvumo formos elementus.
C4.1 Mokytojo padedamas susipažįsta su olimpinėmis žaidynėmis.	C4.2. Aptaria pagrindines olimpinių žaidynių sporto šakas ir pasiekimus.	C4.3. Aptaria Lietuvos sportininkų dalyvavimą olimpinėse žaidynėse ir jų pasiekimus.	C4.4. Apibūdina olimpines žaidynes. Aptaria olimpinius principus.
C5.1 Aptaria pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus, žaidžiant su kitais. Nagrinėja konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu neigiamas pasekmes.	C5.2 Apibūdina pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus, žaidžiant su kitais, bei mokytojo padedamas mokosi atpažinti konfliktus, kylančių sportinių	C5.3 Mokosi bendravimo ir bendradarbiavimo pagrindų žaidžiant su kitais bei mokosi atpažinti konfliktus, kylančius sportinių	C5.4 Demonstruoja pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius. Atpažįsta konfliktus, kylančius

	užsiėmimų ar varžybų metu.	užsiėmimų ar varžybų metu.	sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.
--	----------------------------	----------------------------	--------------------------------------

8.2. 3–4 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Su mokytojo pagalba įvardija pagrindinius fizinio aktyvumo principus ir pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1.2 Paaiškina, kokie yra pagrindiniai fizinio aktyvumo principai, ir mokytojo padedamas pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1.3 Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1.4 Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus ir pateikia pavyzdžių.
A2.1. Su mokytojo pagalba įvardija, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Mokytojo padedamas paaiškina, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir mokosi, kaip valdyti stresą.	A2.3 Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2.4 Rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą nepažįstamose situacijose.
A3.1 Su mokytojo pagalba įvardija, kaip reikia kontroliuoti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.2 Mokytojo padedamas paaiškina, kaip kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.3 Demonstruoja gebėjimą kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.4 Kontroliuoja kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.
A4.1 Su mokytojo pagalba įvardija, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių.	A4.2 Mokytojo padedamas paaiškina, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4.3 Laikosi saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4.4 Savarankiškai laikosi saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.
A5.1 Mokytojo padedamas paaiškina, kas yra pasyvus rūkymas. Pateikia pavyzdžių, kad rūkalų ir alkoholio vartojimas kenkia	A5.2 Atpažįsta ir apibūdina, kas yra pasyvus rūkymas. Su mokytojo pagalba paaiškina kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia	A5.3 Paaiškina, kas yra pasyvus rūkymas. Įvardija, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia	A5.4 Argumentuotai paaiškina, kas yra pasyvus rūkymas, pateikia keletą pavyzdžių.

<p>sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt.</p>	<p>rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>	<p>rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>	<p>apibūdina kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>
<p>B. Judamųjų gebėjimų formavimasis</p>			
<p>B1.1 Stovint vietoje koordinuotai atlieka nesudėtingus judesius, bet judant judesius daro netiksliai. Su mokytojo pagalba derina nesudėtingus judesius su muzika.</p>	<p>B1.2 Mokytojui padedant paaiškina koordinuotų judesių svarbą, koordinuotai juos atlieka vietoje ir lėtai judant, keisdamas judesių kryptį. Su mokytojo pagalba derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1.3 Apibūdina koordinuotų judesių svarbą, koordinuotai juos atlieka vietoje ir judėdamas vidutiniu greičiu, keisdamas judesių kryptį. Derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1.4 Paaškina koordinuotų judesių svarbą ir koordinuotai juos atlieka vietoje ir judant. Ritmingai derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>
<p>B2.1 Mokytojui padedant parodo mankštos pratimus pagrindinėms kūno dalims. Su mokytojo pagalba kuria judesius ir / arba kūno padėtis.</p>	<p>B2.2 Su mokytojo pagalba demonstruoja mankštos pratimus pagrindinėms kūno dalims. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia juos į derinius.</p>	<p>B2.3 Demonstruoja mankštos pratimus pagrindinėms kūno dalims. Savarankiškai kuria nesudėtingus judesius, apjungia juos į derinius.</p>	<p>B2.4 Demonstruoja mankštos pratimus kiekvienai kūno daliai. Savarankiškai kuria judesius, panaudoja įvairius reikmenis, judesius apjungia į derinius.</p>
<p>B3.1 Apibūdina fizinio pajėgumo testų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Mokytojo padedamas demonstruoja pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Bendrais bruožais nusako fizinių ypatybių pavadinimus.</p>	<p>B3.2 Demonstruoja fizinio pajėgumo testų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Mokytojo padedamas atlieka fizinius pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus.</p>	<p>B3.3 Papasakoja, kaip tobulinti fizinio pajėgumo testų atlikimo techniką. Mokytojo padedamas taisyklingai atlieka fizinius pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus ir nusako jų lavinimo skirtumus.</p>	<p>B3.4 Mokytojo padedamas taisyklingai atlieka fizinio pajėgumo testus ir įvertina jų rezultatus. Domisi asmenine pažanga. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus, paaiškina jų panašumus ir skirtumus.</p>

B4.1 Apibūdina fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4.2 Papasakoja apie fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku.	B4.3 Paaškina fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis.	B4.4 Demonstruoja fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.
B5.1 Mokytojo padedamas apibūdina žmonių, turinčių negalią, nesudėtingų fizinių elementų taikymą.	B5.2 Paaškina ir taiko žmonių, turinčių negalią, nesudėtingus fizinių pratimų elementus.	B5.3 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir atlieka nesudėtingus judesius.	B5.4 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir juos atlieka.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Mokytojo padedamas apibūdina judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles.	C1.2 Aptaria ir mokytojo padedamas taiko judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles.	C1.3 Paaškina judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles bei taiko jas žaisdamas nesudėtingus žaidimus.	C1.4 Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles.
C2.1 Mokytojo padedamas apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius požymius, aiškinasi jų skirtumus.	C2.2 Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius požymius ir jų skirtumus; aiškinasi pagrindinių technikos veiksmų.	C2.3 Mokytojo padedamas mokosi pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos veiksmus, atpažįsta pagrindinius požymius ir gali paašškinti jų skirtumus.	C2.4 Mokytojo padedamas atlieka pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos veiksmus.
C3.1 Apibūdina netradicinių fizinio aktyvumo formų taikymą kintančioje aplinkoje.	C3.2 Mokytojo padedamas taiko netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	C3.3 Paaškina apie netradicinį fizinį aktyvumą ir taiko patinkančias netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	C3.4 Pagal savo gebėjimus prisitaiko prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.

C4.1 Mokytojo padedamas susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarpa.	C4.2 Aptaria olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos sampratas.	C4.3 Mokytojo padedamas paaiškina, kas yra olimpinės vertybės ir tautine savigarpa.	C4.4 Apibūdina, kas yra olimpinės vertybės, tautine savigarpa ir ką jos reiškia.
C5.1 Aptaria pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais aspektus bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo galimybes.	C5.2 Apibūdina pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo būdus.	C5.3 Mokosi spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, ugdomi konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius.	C5.4 Apibūdina pagrindinius efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus. Gali taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.

8.3. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemingai būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1.2 Mokytojo padedamas būna fiziškai aktyvus po pamokų ir supranta, kad reikia pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus.	A1.3 Būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.	A1.4 Sąmoningai būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikatai palankius maisto produktus.
A2.1 Su mokytojo pagalba paaiškina, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Mokytojo padedamas apibūdina, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir žino, kaip valdyti stresą.	A2.3 Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2.4 Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, valdo stresą nepažįstamose situacijose.
A3.1 Tik su mokytojo pagalba įvardija, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Tik su mokytojo pagalba	A3.2 Mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Mokytojo padedamas taisyklingai kvėpuoja atliekant	A3.3 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus	A3.4 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus

paaiškina, kaip taisyklingai kvėpuoti atliekant nesudėtingus fizinius pratimus.	nesudėtingus fizinius pratimus.	fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.	fizinius pratimus, nekasdienėse situacijose.
A4.1 Su mokytojo pagalba paaiškina, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose.	A4.2 Mokytojo padedamas laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4.3 Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4.4 Demonstruoja, kad sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.
A5.1 Mokytojui padedant paaiškina kodėl reikia atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui vartoti psichiką veikiančias medžiagas.	A5.2 Išvardija būdus ir priemones, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.	A5.3 Papasakoja su pavyzdžiais apie būdus ir priemones, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui vartoti psichiką veikiančias medžiagas.	A5.4 Analizuoja ir imasi iniciatyvos kuriant situacijas, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.
B. Judamųjų gebėjimų formavimasis			
B1.1 Su mokytojo pagalba atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius. Mokytojui padedant derina kūno judesius ir taisyklingai atlieka nesudėtingus pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.	B1.2 Atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, su mokytojo pagalba demonstruoja simetrinių judesių derinius. Mokytojui padedant derina kūno judesius ir taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.	B1.3 Apibūdina ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, pateikia pavyzdžius, su mokytojo pagalba demonstruoja simetrinių ir asimetrinių judesių derinius. Derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.	B1.4 Paaiškina ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, pateikia pavyzdžius, demonstruoja simetrinių ir asimetrinių judesių derinius. Tiksliai derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.
B2.1 Su mokytojo pagalba išvardija pagrindines raumenų	B2.2 Su mokytojo pagalba išvardija pagrindines raumenų grupes ir	B2.3 Įvardija pagrindines raumenų grupes ir pateikia jas	B2.4 Įvardija pagrindines raumenų grupes ir demonstruoja jas

<p>grupės. Apibūdina mankštos (treniruotės) struktūrą. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius ir jo prižiūrimas atlieka.</p>	<p>atpažįsta dirbančias fizinės veiklos metu. Apibūdina mankštos (treniruotės) struktūrą ir kiekvieną jos dalį. Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą ir jo prižiūrimas atlieka.</p>	<p>stiprinančių pratimų pavyzdžius. Paaishkina mankštos (treniruotės) struktūrą, apibūdina kiekvieną jos dalį. Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis ir savarankiškai jį atlieka.</p>	<p>stiprinančius pratimus. Išsamiai paaishkina mankštos (treniruotės) struktūrą, apibūdina kiekvieną jos dalį. Savarankiškai sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis, savarankiškai jį atlieka ir kitiems pademonstruoja.</p>
<p>B3.1 Apibūdina fizinio pajėgumo nustatymą ir įsivertinimą. Apibūdina fizinių ypatybių lavinimą.</p>	<p>B3.2 Papasakoja apie fizinio pajėgumo nustatymą ir įsivertinimą. Mokytojo padedamas analizuoja fizinių pajėgumą. Papasakoja apie fizinių ypatybių lavinimą. Mokytojui padedant aptaria fizinių ypatybių lavinimo ypatumus.</p>	<p>B3.3 Nustato savo fizinį pajėgumą. Mokytojo padedamas palygina fizinį pajėgumą. Paaishkina apie fizinių ypatybių lavinimą, mokytojo padedamas lavina fizinės ypatybes.</p>	<p>B3. Nustato ir įvertina savo fizinį pajėgumą. Mokytojo padedamas jį analizuoja. Demonstruoja, kaip taiko fizinės ypatybes.</p>
<p>B4.1 Apibūdina individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metu laiku.</p>	<p>B4.2 Papasakoja apie individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metu laiku.</p>	<p>B4.3 Demonstruoja individualias fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metu laiku.</p>	<p>B4.4 Demonstruoja individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metu laiku, dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.</p>
<p>B5.1 Paaishkina ir taiko žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, apibūdina, ką reiškia būti empatiškam.</p>	<p>B5.2 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, atlieka nesudėtingus judesius. Paaishkina, kaip supranta empatiškumą.</p>	<p>B5.3 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus ir juos atlieka. Su mokytoju aptaria empatiškumą.</p>	<p>B5.4 Demonstruoja ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus. Diskutuoja apie empatiškumą.</p>
<p>C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas</p>			

<p>C1.1 Mokytojo padedamas apibūdina judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles ir mokosi jas taikyti.</p>	<p>C1.2 Paaiškina judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles, padedamas mokytojo žaidžia nesudėtingus žaidimus.</p>	<p>C1.3 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles, padedamas mokytojo mokosi pastebėti ir taisyti klaidas.</p>	<p>C1.4 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles, geba pastebėti ir taisyti klaidas.</p>
<p>C2.1 Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus.</p>	<p>C2.2 Moka individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus ir gali paaiškinti jų skirtumus.</p>	<p>C2.3 Atlieka ir demonstruoja pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos veiksmus ir gali paaiškinti jų skirtumus. Padedamas mokytojo mokosi pagrindinių taktikos veiksmų.</p>	<p>C2.4 Puikiai atlieka ir demonstruoja pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos veiksmus, aiškinasi pagrindines taisykles. Mokosi taktikos veiksmų.</p>
<p>C3.1 Padedamas mokytojo, aptaria ir diskutuoja, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma.</p>	<p>C3.2 Apibūdina kaip ir kokias fizines ypatybes galima lavinti naudojant netradicinio fizinio aktyvumo formas.</p>	<p>C3.3 Paaiškina, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma, mokosi įvaldyti pagrindinius skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų įgūdžius.</p>	<p>C3.4 Įvaldo pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, įgūdžius lavinant fizines ypatybes.</p>
<p>C4.1. Mokytojo padedamas mokosi apie olimpinių vertybių, kilnaus elgesio ir garbingo rungtyniavimo svarbą.</p>	<p>C4.2 Aptaria olimpinių vertybių, kilnaus elgesio ir garbingo rungtyniavimo svarbą, diskutuoja.</p>	<p>C4.3 Paaiškina, kaip vadovaujantis olimpinėmis vertybėmis, kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti savo gyvenime.</p>	<p>C4.4 Su mokytojo pagalba taiko olimpines vertybes, kilniai elgiasi ir garbingai rungtyniauja.</p>
<p>C5.1 Apibūdina, sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei apie konfliktų, kylančių sportinių</p>	<p>C5.2 Aptaria galimybes greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei apie konfliktų,</p>	<p>C5.3 Mokosi greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei konfliktų,</p>	<p>C5.4 Bendrauja ir bendradarbiauja priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Apibūdina pagrindines konfliktų,</p>

užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas. Mokytojo padedamas aptaria jų taikymo galimybes.	kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas. Mokytojo padedamas mokosi jos taikyti.	kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijų.	kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.
--	---	---	--

8.4. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemiškai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, nesilaiko sveikos mitybos taisyklių.	A1.2 Iš dalies sistemingai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, mokytojo padedamas laikosi sveikos mitybos taisyklių.	A1.3 Sistemingai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, laikosi sveikos mitybos taisyklių.	A1.4 Būna fiziškai aktyvus, noriai laikosi sveikos mitybos taisyklių.
A2.1 Iš dalies žino, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2.2 Žino, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2.3 Aktyviai diskutuoja ir demonstruoja žinojimą, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2.4 Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu ir valdo stresą nepažįstamose situacijose.
A3.1 Įvardija, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti atliekant sudėtingus fizinius pratimus.	A3.2 Mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	A3.3 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	A3.4 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, nepažįstamose situacijose.
A4.1 Paaškina, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.2 Mokytojo padedamas laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.3 Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.4 Sąmoningai ir sistemingai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose,

			erdvėse ir skirtingu metų laiku.
A5.1 Mokytojo padedamas paaiškina, kaip žalingų medžiagų vartojimas kenkia sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.2 Paaiškina apie žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.3 Išvardina žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.4 Argumentuotai išvardina žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.
B. Judamųjų gebėjimų formavimasis			
B1.1 Su mokytojo pagalba įvardija dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis ir saugiai atlieka nesudėtingus pratimus. Mokytojui padedant taiko asimetrinius judesius mokydamosis sportinių žaidimų technikos, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.	B1.2 Įvardija dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis ir saugiai atlieka nesudėtingus pratimus. Tiksliai atlieka nesudėtingus asimetrinius judesius, iš dalies pritaiko mokydamosis sportinių žaidimų technikos, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.	B1.3 Įvardija ir apibūdina dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis, saugiai atlieka nesudėtingus pratimus, pastebi klaidas. Tiksliai atlieka sudėtingesnius asimetrinius judesius, iš dalies pritaiko mokydamosis sportinių žaidimų technikos, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.	B1.4 Įvardija ir paaiškina klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis, saugiai atlieka nesudėtingus pratimus, pastebi ir taiso klaidas. Tiksliai ir koordinuotai atlieka sudėtingesnius asimetrinius judesius, juos pritaiko mokydamosis sportinių žaidimų technikos, žaisdamas žaidimus, rungtyniaudamas estafetėse.
B2.1 Mokytojo padedamas parodo vardijamus raumenis. Demonstruoja mokytojo rodomą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes. Mokytojui padedant kuria nesudėtingus judesių junginius ir juos atlieka.	B2.2 Parodo mokytojo vardijamus raumenis. Su mokytojo pagalba parengia nesudėtingą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes. Kuria nesudėtingus judesių junginius ir juos atlieka.	B2.3 Su mokytojo pagalba atpažįsta raumenis. Kuria nesudėtingą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes ir jį pademonstruoja. Mokytojui padedant kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos sudėtingesnėmis sąlygomis.	B2.4 Atpažįsta ir parodo mokytojo vardijamus raumenis. Savarankiškai kuria mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes, panaudodamas įvairius reikmenis, pvz.: gumines juostas, svarelius, ir jį pademonstruoja. Kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos

			sudėtingesnėmis sąlygomis.
B3.1 Papasakoja apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Papasakoja apie pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Papasakoja apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus, nusako jų svarbą sveikatai.	B3.2 Paaškina apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Demonstruoja pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Iš dalies parodo ir paaškina pratimus, lavinančius fizines ypatybes, apibūdina jų svarbą sveikatai. Paaškina apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus ir atlieka nesudėtingus pratimus šioms ypatybėms lavinti.	B3.3 Apibūdina asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Iš dalies paaškina, kaip ir koku būdu jį galima didinti. Apibūdina pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Parodo pratimus, lavinančius fizines ypatybes, paaškina jų svarbą sveikatai. Apibūdina greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus ir supranta, kaip atlikti pratimus šioms ypatybėms lavinti.	B3. Nusistato ir įvertina savo fizinį pajėgumą. Paaškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. Parodo ir paaškina pratimus, lavinančius fizines ypatybes, apibūdina jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti.
B4.1 Papasakoja apie pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Savarankiškai nepasirenka fiziškai aktyvių judėjimo formų.	B4.2 Paaškina apie pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Iš dalies savarankiškai taiko pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas.	B4.3 Demonstruoja fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku, dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.	B4. Demonstruoja fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku ir jas taiko praktiškai.
B5.1 Paaškina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus ir juos atlieka. Paaškina, kaip supranta empatiškumą.	B5.2 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus ir juos atlieka. Su mokytoju aptaria empatiškumą.	B5.3 Demonstruoja ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, diskutuoja apie empatiškumą.	B5.4 Analizuoja ir atlieka žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus. Argumentuotai paaškina empatiškumą, jo svarbą.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			

C1.1 Mokytojo padedamas mokosi taikyti judriųjų, didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles; padedamas mokytojo žaidžia nesudėtingus žaidimus.	C1.2 Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles.	C1.3 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, padedamas mokytojo geba paaiškinti ir taikyti praktikoje jų taisykles.	C1.4 Žaidžia judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, paaiškina jų taisykles ir taiko praktikoje.
C2.1 Atlieka individualių ir komandinių sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus bei apibūdina pagrindinius taktikos veiksmus.	C2.2 Atlieka ir demonstruoja individualių ir komandinių pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus; mokosi taktikos veiksmų ir pagrindinių taisyklių.	C2.3 Apibūdina ir atlieka individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus ir pagrindines taisykles, mokosi įvaldyti jų taktikos veiksmus.	C2.4 Puikiai atlieka ir demonstruoja pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos ir taktikos veiksmus, mokosi teisėjauti.
C3.1 Padedamas mokytojo paaiškina pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindinius technikos veiksmus.	C3.2 Paaiškina pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindinius technikos veiksmus.	C3.3 Paaiškina ir mokosi pagrindinius pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų technikos veiksmus.	C3.4 Demonstruoja pagrindinius pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų technikos veiksmus.
C4.1 Aptaria olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos ugdymo galimybes, diskutuoja.	C4.2 Apibūdina olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos ugdymo galimybes.	C4.3 Paaiškina olimpinių vertybių, tautinės savigarbos bei kilnaus elgesio ir garbingo rungtyniavimo ugdymo galimybes.	
C5.1 Apibūdina efektyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, pagrindus bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo būdus. Aptaria jų taikymo galimybes.	C5.2 Aptaria efektyvaus bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus vaidmenį ir galimybes asmenybės formavimosi procese. Mokytojo padedamas moka jas taikyti.	C5.3 Paaiškina, kaip bendraujant, bendradarbiaujant ir valdant konfliktus siekti asmeninių tikslų ir moka taikyti.	C5.4 Pasitelkus į pagalbą efektyvaus bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus įgūdžius, siekia asmeninių tikslų.

8.5. 9–10 klasės**Pasiekimų lygiai**

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemiškai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.2 Iš dalies sistemingai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.3 Sistemingai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.4 Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyvus, siekia sveikos mitybos.
A2.1 Iš dalies žino, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Paaiškina, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.3 Argumentuotai paaiškina, kodėl reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.4 Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.
A3.1 Iš dalies žino, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti atliekant įvairius fizinius pratimus.	A3.2 Žino ir mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną bei taisyklingai kvėpuoja atliekant įvairius fizinius pratimus.	A3.3 Sąmoningai laikosi taisyklingos kūno laikysenos ir taisyklingai kvėpuoja atliekant įvairius fizinius pratimus pažįstamose situacijose.	A3.4 Sąmoningai ir savarankiškai laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose.
A4.1 Žino, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.2 Supranta, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.3 Moka laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.4 Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.
A5.1 Mokytojo padedamas apibūdina pagrindines rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius.	A5.2 Apibūdina rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius. Išreiškia savo nuomonę apie profilaktinių priemonių aktualumą.	A5.3 Paaiškina alkoholio, tabako, dopingo preparatų ir kitų sveikatą ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis, padarinius ir profilaktines ignoravimo priemones. Netoleruoja šių	A5.4 Puikiai paaiškina tabako, alkoholio, dopingo vartojimo priežastis, padarinius ir profilaktines priemones, padedančias ignoruoti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Parodo kategorišką nusistatymą prieš šių medžiagų vartojimą.

		medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų.	
B. Judamųjų gebėjimų formavimasis			
B1.1 Su mokytojo pagalba atpažįsta judesių atlikimo technikos atskirus elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus iš dalies taiko sportinėje veikloje žaidžiant, rungtyniaujant su ir be įrankių ir / arba įrangos. Mokytojui padedant atpažįsta savo gabumus ir gebėjimus sportui.	B1.2 Su mokytojo pagalba įvardina judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus iš dalies taiko buityje ir sportinėje veikloje žaidžiant, rungtyniaujant su ir be įrankių ir / arba įrangos, siekiant asmeninio tobulėjimo. Atpažįsta savo gabumus ir gebėjimus sportui.	B1.3 Įvardina ir apibūdina judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus taiko buityje ir sportinėje veikloje žaidžiant, rungtyniaujant su ir be įrankių ir / arba įrangos, siekiant asmeninio tobulėjimo. Atpažįsta ir įvardija savo gabumus bei gebėjimus sportui.	B1.4 Įvardija ir paaiškina judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus veiksmingai taiko buityje ir sportinėje veikloje žaidžiant, rungtyniaujant su ir be įrankių ir / arba įrangos, siekia asmeninio tobulėjimo. Atpažįsta ir įvardija savo ir kitų gabumus bei gebėjimus sportui.
B2.1 Mokytojo padedamas atpažįsta didžiuosius raumenis. Įvardija tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, laikosi taisyklių atliekant tempimo pratimus. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus.	B2.2 Parodo mokytojo vardijamus didžiuosius raumenis ir kai kuriuos gali įvardyti. Apibūdina tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, laikosi taisyklių atliekant tempimo pratimus. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, mokytojo prižiūrimas juos atlieka.	B2.3 Įvardija didžiuosius raumenis ramybėje bei dirbančius fizinės veiklos metu. Paaiškina tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, apibūdina taisykles ir jų laikosi atliekant tempimo pratimus. Kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, juos demonstruoja.	B2.4 Įvardija raumenis ramybėje bei dirbančius fizinės veiklos metu. išsamiai paaiškina tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, paaiškina taisykles ir tiksliai jų laikosi atliekant tempimo pratimus. Kuria pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, juos demonstruoja.

<p>B3.1 Papasakoja, kaip analizuoti asmeninius fizinio pajėgumo testus. Papasakoja apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje etc.</p>	<p>B3.2 Apibūdina, kaip analizuoti asmeninius fizinio pajėgumo testus, pastebi jų pokyčius, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes. Apibūdina fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir etc..</p>	<p>B3.3 Paaiškina apie asmeninių fizinio pajėgumo testų pokyčių analizavimą, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes, pasirenka tinkamus pratimus fiziniam pajėgumui didinti. Paaiškina apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje etc., ir mokytojui padedant jas lavina.</p>	<p>B3.4 Analizuoja asmeninius fizinio pajėgumo testų pokyčius, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes, pasirenka tinkamus pratimus, paaiškina, kokiais pratimais galima didinti savo fizinį pajėgumą. Demonstruoja fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje etc., ir jas lavina.</p>
<p>B4.1 Paaiškina pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku ir iš dalies savarankiškai taiko pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas.</p>	<p>B4.2 Demonstruoja pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.</p>	<p>B4. Demonstruoja fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku ir jas taiko praktiškai.</p>	<p>B4. Demonstruoja fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške etc.) skirtingu metų laiku ir moka jas taiko praktiškai, siekia asmeninės pažangos.</p>
<p>B5.1 Aptaria žmonių, turinčių negalią, sporto šakas, parolimpines žaidynes, apibūdina empatiškumo ir integralumo skirtumus.</p>	<p>B5.2 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, sporto šakas ir įvardija kelias sporto šakas; apibūdina parolimpines žaidynes, skiria ir tinkamai vartoja empatiškumo ir integralumo sąvokas.</p>	<p>B5.3 Demonstruoja žmonių, turinčių negalią, sporto šakas, įvardija sporto šakas; diskutuoja apie parolimpines žaidynes, empatiškumą ir integralumą žmonių, turinčių negalią, atžvilgiu.</p>	<p>B5.4 Analizuoja žmonių, turinčių negalią, sporto šakas; aptaria ir diskutuoja apie parolimpines žaidynes; apibūdina empatiškumo ir integralumo svarbą.</p>
<p>C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas</p>			

<p>C1.1 Apibūdina didaktinių, tautinių (liaudies) žaidimų taisykles, moka teisėjauti, pastebėti ir taisyti klaidas; žaidžia pasirinktus žaidimus.</p>	<p>C1.2 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus pagal taisykles, padedamas mokytojo mokosi juos organizuoti ir vykdyti.</p>	<p>C1.3 Žaidžia ir demonstruoja judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, mokosi juos organizuoti ir vykdyti.</p>	<p>C1.4 Žaidžia ir demonstruoja judriuosius, didaktinius, tautinius (liaudies) žaidimus, žino jų taisykles ir taiko praktikoje. Padedamas mokytojo moka juos organizuoti ir vykdyti.</p>
<p>C2.1 Apibūdina pagrindines individualių ir komandinių sporto šakų taisykles, moka pagrindinius taktikos veiksmus.</p>	<p>C2.2 Supranta individualių ir komandinių sporto šakų pagrindines taisykles; padedamas mokytojo moka jas organizuoti ir vykdyti.</p>	<p>C2.3 Teisėjauja individualių ir komandinių sporto šakų varžyboms, padedamas mokytojo jas organizuoja ir vykdo.</p>	<p>C2.4 Teisėjauja individualių ir komandinių sporto šakų varžyboms, moka jas organizuoti ir vykdyti.</p>
<p>C3.1 Apibūdina netradicinį fizinį aktyvumą kaip savęs tobulinimo priemonę.</p>	<p>C3.2 Padedamas mokytojo moka naudoti patinkančią netradicinio fizinio aktyvumo formą kaip savęs tobulinimo priemonę.</p>	<p>C3.3 Naudoja patinkančią netradicinio fizinio aktyvumo formą kaip savęs tobulinimo priemonę.</p>	<p>C3.4 Atskleisdamas savo individualumą, naudoja pasirinktos netradicinio fizinio aktyvumo formos veiklą kaip savęs tobulinimo priemonę.</p>
<p>C 4.1. Apibūdina olimpinio judėjimo sampratą ir vaidmenį asmenybės formavimosi procese.</p>	<p>C4.2 Aptaria olimpinio judėjimo ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese, diskutuoja.</p>	<p>C4.3 Apibūdina olimpinio judėjimo, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese. Kilniai elgiasi ir garbingai rungtyniauja.</p>	<p>C4.4. Puoselėja olimpines vertybes ir kilnaus elgesio kodeksą kasdieniame gyvenime.</p>
<p>C5.1 Apibūdina bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Aiškinasi konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes. Apibūdina konstruktyvaus bendravimo ir</p>	<p>C5.2 Aptaria bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus vaidmenį ir galimybes asmenybės formavimosi procese.</p>	<p>C5.3 Paašškina, kaip bendraujant, bendradarbiaujant ir valdant konfliktus siekti asmeninių tikslų.</p>	<p>C5.4 Analizuoja bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą asmenybės formavimosi procese. Įvertina konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes. Reflektuoja.</p>

bendradarbiavimo žaidžiant su kitais pagrindus bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo būdus.			
---	--	--	--