



Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų bendrai finansuojamas projektas  
Nr. 09.2.1-ESFA-V-726- 03-0001  
„Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

## FIZINIO VIDURINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS

**Įgyvendinimo rekomendacijas parengė:** dr. Agnė Slapšinskaitė, Dainius Kučinskas, Eglė Snaiguolė Kuosienė, Vaiva Baltramiejūnaitė–Čepaitė, Gintaras Daugėla, Mindaugas Požėla, Eugenijus Mikšys, dr. Loreta Statauskienė.

### Turinys

1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos.....	2
2. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai.....	10
3. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti.....	23
4. Literatūros ir šaltinių sąrašas.....	30
5. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai .....	30

## 1. Dalyko naujo turinio mokymo rekomendacijos

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.

Pradėjus diegti atnaujintas Bendrąsias programas, pereinamuoju laikotarpiu, t. y. pereinant nuo ugdymo proceso organizavimo pagal Kūno kultūros bendrąją programą (2008) prie šio proceso organizavimo pagal Fizinio ugdymo bendrąją programą (2022), nereikalaujama papildomų išlyginamųjų modulių klasėse. Ugdymas ir toliau vykdomas cikliška gebėjimų auginimo, žinojimo plėtojimo ir pozityvių nuostatų į fizinį aktyvumą kryptimi. Planuojant ugdymą, pereinant iš klasės į klasę, atsižvelgiama į mokinio fizinį pajėgumą ir galimybes. Svarbu aiškiau ir tiksliau įvardyti individualius mokinio gebėjimų ypatumus ir pastiprinti taisyklingų judėjimo įgūdžių įgijimą. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai suteikia pagrindą sveikatai palankiam fiziniam aktyvumui ir fizinių ypatybių lavinimui. Sveikatingumo pažinimas ir supratimas, sporto ir sveikatos vertybinės nuostatos įtvirtinamos mokiniams reguliariai atliekant savistabos ir įsivertinimo duomenų analizę, reflektuojant mokymosi patyrimus apie judesį, per judesį ir judesyje, veda „Fizinio ugdymosi dienoraštį“ ar kaupia „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanką“.

Viduriniame ugdyme III–IV gimnazijų 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.

Šios Įgyvendinimo rekomendacijos (toliau – Rekomendacijos) skirtos Fizinio ugdymo bendrąją programą (2022) įgyvendinantiems mokytojams (toliau – Programa). Rengiant Programą remtasi Bendrųjų programų atnaujinimo gairėmis (2019) ir jų pakeitimu (2021), Kompetencijų ir vaiko raidos aprašu, 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.

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

kompetencijas.

Vidurinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

- savarankiškai praktikuoja motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos taikymo įgūdžius, kūrybiškai realizuoja ir tikslingai pasirenka optimalias fizinio aktyvumo formas įvairiuose kontekstuose ir aplinkose;
- gilina ir tikslingai taiko sveikatingumui reikšmingas žinias individualiems motoriniams įgūdžiams, vykdomosios funkcijos komponentams ir kvėpavimo technikoms tobulinti, sveikatai stiprinti ir tausoti;
- reguliariai praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos bei streso įveikos būdus, taiko savistabos ir savikontrolės įrankius, reflektuoja įsivertinimo duomenis ir modeliuoja individualaus fizinio ugdymosi strategiją;
- sąmoningai praktikuoja reguliarių fizinių aktyvumą, ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, remiasi olimpinių vertybių nuostatomis moralinių sprendimų reikalaujančiose situacijose, kritiškai vertina ir tikslingai taiko išmaniąsias technologijas įvairiuose kontekstuose ir aplinkose.

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 puoselėjimui visą gyvenimą.

#### **Programos turinio naujovės:**

- Programoje išskirtos ugdymo sritys, sudarančios prielaidas individualiai optimalių judėjimo įgūdžių suformavimui, sveikatai palankių fizinio aktyvumo pažinimo ir supratimo, įpročių bei vertybinių nuostatų ugdymui;
- Programoje aprašyti pasiekimų lygių kriterijai yra orientuoti 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 socialinės- emocinės, pilietiškumo, kūrybiškumo ir kitų kompetencijų ugdymą aktyviomis veiklomis;
- Programoje rekomenduojama gilinti mokymosi turinį įvairių sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo formomis, atliepiant mokinių poreikius, gyvenimo kontekstą ar mokyklos tradicijas.

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 pasiekto 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 mokinį 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 bei koregavimo procese progimnazijoje.

Paaugliams gali būti sunku mokytis naujų judesių dėl paauglystės spurto metu nedarniai sąveikaujančių sensorinės (jutimo) ir motorinės sistemų, o pereinant į jauno suaugusiojo žmogaus amžiaus tarpsnį sunkumai gali kilti ir dėl netaisyklingai užfiksuotų judesio įpročių ar gyvenimo būdo ypatumų. Sensomotorinės sistemos stiprinimui ir lavinimui rekomenduojama taikyti proprioreceptinę neuroraumeninę fasilitaciją (toliau PNF), t. y. raumenų susitraukimui ir atpalaidavimui skirtus judesius, aktyvinant proprioreptorių veiklą. Inicijuojami žaidimai manipuluojant skirtingo svorio kamuoliais, bėgimas skirtingomis dangomis ir kiti pratimai ar užduotys, kai centrinė nervų sistema judesį modeliuoja pagal iš proprioreptorių gaunamą informaciją, o ne vien tik atkartojant demonstruojamus mokytojo 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.

*III gimnazijos klasėje* stiprinami sveikatai palankaus fizinio aktyvumo įpročiai pagal individualius judėjimo tobulinimo ir fizinio pajėgumo ugdomosi poreikius. Mokiniai tyrinėja kelių ar 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. Mokinys tyrinėja medijų 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 judesių derinius. Fizinį ypatybių lavinimas vyksta integruojant žinias ir praktiką, įgalinant mokinius savarankiškai planuoti ir įsivertinti savo fizinį aktyvumą: akcentuojami pasirengimas fiziniam aktyvumui, optimalaus intensyvumo pasirinkimas, adaptacijos fiziniam krūviui įsivertinimo (subjektyvaus ir objektyvaus) svarba. Akcentuojamas fizinio aktyvumo praktikuojant skirtingas sporto šakas ir kvėpavimo technikų poveikis simpatinės ir parasimpatinės 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. Skatinama 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.

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 akademinių dalykų mokymusi. Fizinis ugdymas 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 įgytus motorinių gebėjimų ribotumus ir galimybes.

Siekiant, kad mokinio judėjimo ir fizinio pajėgumo ribotumai ne slopintų, o motyvuotų mokinių dalyvauti fizinio ugdymo programoje, siūloma:

- fizinio aktyvumo veiklas organizuoti pagal universalaus dizaino principą, t. y., numatant galimybę įvairių gebėjimų, turintiems ir neturintiems specialiųjų ugdymosi 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 bei gebėjimas įsivertinti savo fizinį aktyvumą, pajėgumą, taikomų 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 aplankas).

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. III ar (ir) IV gimnazijos klasėje mokiniams numatyta galimybė pasirinkti rengti brandos darbą.

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. Siekiama 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. Aktyvumas pamokoje yra vienas iš veiksnių, 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, fiziniam aktyvumui tinkamos aplinkos kūrimas ir panaši veikla bendruomenės gerovei vertinama kaip aktyvumas (raiška) įvairiuose kontekstuose.

### **Tarpdalykinė integracija**

Siekiant užtikrinti fizinio ugdymo dermę su kitais 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 reikšmingos 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 kitas vietas ar situacijos išteklius.

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

Biologijos temas „Kvėpavimas“, „Kraujotaka“ ir „Organizmų funkcijų valdymas“ rekomenduojama integruoti su Fizinių ypatybių lavinimo ir sveikatingumo plėtojimo srities temomis. Rekomenduojama skatinti mokinius pačius ieškoti įvairių fizinio ugdymo dalyko integracijos galimybių įvairių dalykų pamokose, pavyzdžiui, reflektuoti olimpinė vertybių konfliktus – atsakingą vartojimą ir gamtos išteklių tausojimą, lygias galimybes organizuojant sporto ir fizinio aktyvumo renginius mokykloje ar laisvalaikio. 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 buitinių technologijų įgūdžiai gali būti integruojami modeliuojant ir pritaikant mokyklos aplinką fiziškai aktyviam poilsiui.

### **Kalbinių gebėjimų ugdymo rekomendacijos**

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, įšivertinimą ir refleksijas mokiniai kaupia Kompetencijų aplanke, kuris gali būti pildomas skaitmeniniu formatu.

### **Lentelėje pateikiamos rekomendacijos mokinių refleksijai.**

<b>Klasė</b>	<b>Mokinio veiksmai</b>
III–IV gimnazijos klasės	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)

Minimalus lygis – jeigu mokiniai 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.

#### ***Ugdant kalbinius gebėjimus III–IV gimnazijos klasėse rekomenduojama:***

- sukurti saugią dalijimosi mintimis, išpūdžiais ir jausmais aplinką, derinant pamokos aptarimo ritualus su individualaus mokinių išklauso ir komunikavimo raštu būdais;
- 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:**

- funkcinų judesių kokybės, fizinio aktyvumo formų ir intensyvumo įsivertinimo reikšmė sveikatai. PNF pratimų svarba. Daugiau apie PNF svarbą ir funkcinų judesių vertinimą:

<https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/101697/1/T.%20%C4%8Ciupeki%C4%8Dius.pdf>

- vykdomosios funkcijos tobulinimo pratimai, strategijos ir jų alternatyvos;
- individualių fizinių ypatybių įsivertinimo ir griaučių-raumenų sistemų stiprinimo 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. Remiantis ŠSD matavimo turimų priemonių duomenimis įsivertinamas atliekamo fizinio krūvio intensyvumas (žr. priedas Nr.1). 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, išvalgas 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.

## 2. Veiklų planavimo ir kompetencijų ugdymo pavyzdžiai

Fizinio ugdymo procesą rekomenduojama organizuoti remiantis mokslo metuose numatytu pamokų skaičiumi.

<b>Klasės</b>	III–IV gimnazijos klasės
<b>Iš viso pamokų</b>	74

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

Ugdymo proceso kokybė priklauso nuo kokybiško veiklų planavimo, todėl svarbu planuojant pasitelkti integracinius ryšius, įvairius šaltinius, netradicines aplinkas. Svarbu įgalinti mokinius įvairiapusiam ir motyvuojančiam mokymuisi. Įgyvendinimo rekomendacijose pateikiamais planavimo aspektais siekiama skatinti ieškoti naujų idėjų, netradicinių ugdymo proceso organizavimo formų, sudarančių galimybes kartu su mokiniais kurti lankstų, besimokančiųjų poreikius ir mokymosi galimybes atitinkantį mokymąsi.

Planuojant veiklas, rekomenduojama atsižvelgti į Šalies Švietimo įstatymą, valstybinę švietimo strategiją, bendrąją dalyko programą. Svarbu atkreipti dėmesį į:

- veiklų sąsajas su pasiekimais;
- kompetencijų ugdymą;
- tarpdalykinę integraciją;
- kryptingumą, siekiant užsibrėžtų tikslų ir uždavinių;
- laiko išteklius ir mokinių amžiaus grupes;

- nuolat atsinaujinančias skaitmenines technologijas;
- augaus ugdymosi mikroklimato kūrimą fiziniu, emociniu, socialiniu aspektais.

Veiklos planavimas padeda nuosekliai įgyvendinti tikslus ir uždavinius. Ilgalaikiai fizinio ugdymo planai gali būti sudaromi vieneriems arba dvejiems mokslo metams.

Ilgalaikis planas turėtų būti sudaromas, atsižvelgiant į tris pagrindines fizinio ugdymo pasiekimų sritis:

- judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas;
- fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas;
- sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

Siekiant nuoseklaus, kiekvienam mokiniui prasmingo fizinio ugdymo, fizinio ugdymo turinys konstruojamas atsižvelgiant į mokinio raidos ypatumus bei gebėjimus ir ugdymo(si) kontekstą: socialinius, kultūrinius bei kitus aspektus ir išteklius. Mokytojas ugdymui parenka tas sporto šakas, kurios geriausiai atliepia mokinių fizinio ugdymo poreikius ir ugdymo tikslus. Siekiama, kad pradinio ugdymo mokykloje mokiniai per džiaugsmingas patirtis plėtotų savo fizinio aktyvumo motyvaciją; progimnazijoje – įgytų savo kūno ypatumų ir fizinio aktyvumo reikšmės sveikatai supratimą, plėtotų asmeninius judėjimo gebėjimus ir susiformuotų palankaus sveikatai fizinio aktyvumo įpročius; gimnazijoje siekiama įgalinti mokinius prisiimti atsakomybę savarankiškai ir saugiai praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius ugdymosi poreikius, proaktyviai taikant per fizinio ugdymo dalyką įgytas kompetencijas savo bei kitų sveikatai puoselėti ir stiprinti.

Rengiant ilgalaikius planus, rekomenduojama atsižvelgti į Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamą mokymosi turinį konkrečiam klasės koncentriui.

## **FIZINIO UGDYMO ILGALAIKIO PLANO RENGIMAS**

Ilgalaikio plano pavyzdyje pateikiamas preliminarus Bendruosiuose ugdymo planuose dalykui numatyto valandų skaičiaus paskirstymas:

- stulpelyje Mokymo(si) turinio sritis yra pateikiamos Fizinio ugdymo bendrosios programos (toliau – BP) sritys;
- stulpelyje Mokymo(si) turinio tema yra pateikiamos Fizinio ugdymo BP temos;
- stulpelyje Valandų skaičius yra nurodytas galimas nagrinėjant temą pasiekimams ugdyti skirtas pamokų skaičius. Daliai temų valandos nurodytos intervalu, pvz., 1–2. Lentelėje pateiktą pamokų skaičių mokytojas gali keisti atsižvelgdamas į mokinių poreikius, pasirinktas mokymosi veiklas ir ugdymo metodus;
- stulpelyje Ugdomi pasiekimai yra pateikiami Fizinio ugdymo pamokoje ugdomi

pasiekimai, remiantis Fizinio ugdymo BP;

- stulpelyje Ugdomos kompetencijos yra pateikiamos Fizinio ugdymo pamokoje ugdomos kompetencijos, remiantis Fizinio ugdymo BP;
- stulpelyje Integracija yra pateikiamos integravimo galimybės.

Dėl ilgalaikio plano formos susitaria mokyklos bendruomenė, tačiau nebūtina siekti vienodos formos. Skirtingų dalykų ar dalykų grupių ilgalaikių planų forma gali skirtis, svarbu atsižvelgti į dalyko(-ų) specifiką ir sudaryti ilgalaikį planą taip, kad jis būtų patogus ir informatyvus mokytojui, padėtų planuoti trumpesnio laikotarpio (pvz., pamokos, pamokų ciklo, savaitės) ugdymo procesą, kuriame galėtų būti nurodomi ugdomi pasiekimai, kompetencijos, sąsajos su tarpdalykinėmis temomis. Pamokų ir veiklų planavimo pavyzdžių galima rasti BP įgyvendinimo rekomendacijose. Planuodamas mokymosi veiklas mokytojas tikslingai pasirenka, kurias kompetencijas ir pasiekimus ugdys atsižvelgdamas į konkrečios klasės mokinių pasiekimus ir poreikius. Šį darbą palengvins naudojimas Švietimo portale pateiktos BP atvaizdavimu su mokymo(si) turinio, pasiekimų, kompetencijų ir tarpdalykinių temų nurodytomis sąsajomis.

### Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano III gimnazijos klasei pavyzdys

**Bendra informacija:**

**Klasė** III gimnazijos

**Mokslo metai** \_\_\_\_\_

**Savaitinių pamokų skaičius** 2

**Vertinimas** \_\_\_\_\_

EIL . NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALAND Ū SKAIČIUS	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Netradicinio sporto judesiai	4–6	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
2.	Judėjimo įgūdžių	Vykdomosios funkcijos	4–6	Atlieka sportinius	Komunikavimo; Kūrybiškumo;	

	plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	įsivertinimas		judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3)	Pažinimo;	
3.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Žaidimai: kūrybiškas prisitaikymas.	4–6	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo;	
4.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Išmaniosios technologijos	3–5	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3)	Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
5.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Kvėpavimo pratimai	3–5	Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolėi (A5.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė;	
6.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta	3–5	Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja įgytas patirtis (A6.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
7.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planavimas	4–6	Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
8.	Fizinių ypatybių	Fizinių ypatybių	4–6	Savarankiškai geba parengti	Komunikavimo; Kūrybiškumo;	

	lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	vystymo plano sudarymas		optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3)	Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
9.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Optimalaus fizinio aktyvumo ir poilsio režimo plano sudarymas	4–6	Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo;	
10.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Gyvensenos įtaka streso atsparumui	3–5	Įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
11.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Savistaba ir įsivertinimas	3–5	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
12.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis kultūra	3–5	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį bei pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

13.	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Ugdymas karjerai	5–7	Dalyvauja įgyvendinant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką organizuojamuose renginiuose, siūlo idėjas olimpinių vertybių konflikto renginiuose prevencijai (C1.3)	Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
15.	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Optimalus fizinis aktyvumas	5–7	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3)	Pažinimo	
16.	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Netradicinio sporto judesiai	5–7	Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

### Fizinio ugdymo Ilgalaikio plano IV gimnazijos klasei pavyzdys

**Bendra informacija:**

**Klasė** IV gimnazijos

**Mokslo metai** \_\_\_\_\_

**Savaitinių pamokų skaičius** 2

**Vertinimas** \_\_\_\_\_

EIL. NR.	MOKYMO(SI) TURINIO SRITIS	MOKYMO(SI) TURINIO TEMA	VALANDŲ SKAIČIUS	UGDOMI PASIEKIMAI	UGDOMOS KOMPETENCIJOS	INTEGRACIJA
1.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Funkcinių judesių tobulinimas	4–6	Tyrinėja ir reflektuoja įvairiuose kontekstuose atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

				manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.3)		
2.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Netradicinio sporto judesiai	4–6	Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo;	
3.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Vykdomosios funkcijos dinamika	4–6	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo;	
4.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Žaidimų idėjos	3–5	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3)	Komunikavimo; Kultūrinė; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
5.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Išmaniųjų technologijų taikymas	2–4	Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolėi (A5.3)	Komunikavimo; Pažinimo; Skaitmeninė;	
6.	Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Kvėpavimo pratimų taikymas	2–4	Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja įgytas patirtis (A6.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
7.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta	4–6	Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	



				duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3)		
8.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo įšivertinimas	4–6	Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
9.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fizinių ypatybių vystymo dinamika	4–6	Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo;	
10.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planavimas	2–4	Įšivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
11.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Atsparumo stresui didinimas	2–4	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
12.	Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Pasirengimas pokyčiams	3–5	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įšivertinti fizinį krūvį bei pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
13.	Sporto ir sveikatos	Socialinis atsakingumas	5–7	Dalyvauja įgyvendinant	Komunikavimo; Kultūrinė;	

	vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška			fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką organizuojamuose renginiuose, siūlo idėjas olimpinių vertybių konflikto renginiuose prevencijai (C1.3)	Kūrybiškumo; Pažinimo; Pilietiškumo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	
15.	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Kūrybiškumas ir fizinis aktyvumas lauke	5–7	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3)	Pažinimo	
16.	Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui	5–7	Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3)	Komunikavimo; Kūrybiškumo; Pažinimo; Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	

**Fizinio ugdymo bendrojoje programoje pateikiamas mokymosi turinio pavyzdys IV gimnazijos klasei**

Turinys	Tema	Veiklos
Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas	Funkcinių judesių tobulinimas	Mokomasi pasirinkti optimalius pratimus judesio (funkcijos) subalansavimui, argumentuotai paaiškinant pratimų veikimo mechanizmą. Identifikuojami individualūs funkcinių judėjimo įgūdžių tobulinimo būdai, optimalūs širdies-kraujagyslių sistemos, griaučių raumenų sistemos ir centrinės nervų sistemos pajėgumui. Stebimi ir įsivertinami pokyčiai
	Netradicinio sporto judesiai	Plėtojamas netradicinių sporto šakų judesių pažinimą, Reflektuojamas netradicinių sportinių judesių taikymo įvairiuose kontekstuose efektyvumas. Kuriamos naujų judesių idėjas savo gebėjimų ugdymosi poreikiams ir saugiai išbandomos
	Vykdomosios funkcijos	Analizuojama ir reflektuojama vykdomosios funkcijos įtaka savo judesių kokybei. Stebima pasirinktų vykdomosios

	dinamika	funkcijos komponentų (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo pokyčių dinamika, koreguojami ir argumentuojami pasirinkti pratimai, strategijos
	Žaidimų idėjos	Mokomasi kūrybiškai modeliuoti sportinių, netradicinių ir etnosporto žaidimų idėjas, inovatyviai integruojant individualių, komandinių, dvikovinių ir netradicinių sporto šakų elementus. Reflektuojamas naujų žaidimų poveikis judėjimo gebėjimų tobulinimui
	Išmaniųjų technologijų taikymas	Reflektuojami judėjimo įgūdžių lavinimo pagal pasirengtą planą pokyčiai bei ūgtis, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius. Išbandomi alternatyvios technologijos ir įrenginiai judesio kokybės savistabai ir savikontrolei
	Kvėpavimo pratimų taikymas	Modeliuojamas įvairių kvėpavimo technikų taikymas pagal individualius poreikius, gyvenimo būdą, fizinio aktyvumo kontekstą. Stebimas ir reflektuojamas kvėpavimo procesas bei pokyčiai
Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas	Fiziniam krūviui adaptuota pramankšta	Savarankiškai atliekama pramankšta, paruošianti kaulų-raumenų sistemą diferencijuotam jėgos treniravimui. Individualizuotas kaulų-raumenų sistemos stiprinimas. Kompleksiškai lavinamos visos raumenų grupės pagal pasirengtus planus. Stebimas ir reflektuojamas jėgos stiprinimo pagal pasirengtus planus progresas. Įsivertinami pokyčiai ir koreguojami jėgos stiprinimui pasirinkti pratimai, būdas ir krūviai. Remiamasi savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis argumentuojant pasirenkamus jėgos pratimus, priemones, krūvius, treniravimo būdus ir metodus
	Širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo įsivertinimas	Atliekami vidutinio ir didelio intensyvumo pratimai pagal širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui pasirengtą planą, stebint ir analizuojant savistabos duomenis. Įsivertinamas fizinių pratimų ir krūvio poveikis, koreguojant planą (pavyzdžiui, pratimus, būdus, krūvius, režimą), atsižvelgiama į individualias fizines ypatybes ir konteksto (gyvenimo būdo ir sąlygų) veiksnius

	Fizinių ypatybių vystymo dinamika	Stebima ir reflektuojama fizinių ypatybių ugdymosi pagal pasirengtą planą dinamika. Vykdoma plano korekcija atsižvelgiant į individualius savistabos duomenis ir remiantis biologijos, fizikos ir kitų dalykų mokymosi žiniomis
	Fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planavimas	Analizuojami gyvensenos įpročiai. Mokomasi koreguoti fizinio aktyvumo planus, miego, mitybos bei kitus įpročius pagal individualius fiziologinius ypatumus bei cirkadinius ritmus
	Atsparumo stresui didinimas	Savarankiškai reflektuojami individualios fiziologinės reakcijos į stresorius ir optimalūs streso įveikos būdai
	Pasirengimas pokyčiams	Įsivertinami asmeniniai pomėgiai, individualūs ypatumai ir numanomos galimybės fiziniam aktyvumui ateityje (kontekstas, būdai). Reflektuojamos pozityvių pokyčių galimybės, remiantis fizinio raštingumo kompetencijomis
Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška	Socialinis atsakingumas	Organizuojami olimpizmo vertybes atliepiantys renginiai bendruomenei: sukuriamos ar pritaikomos aplinka ir sąlygos dalyvių džiaugsmo bei draugystės puoselėjimui. Modeliuojama nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikos prevencija. Tobulėjimo strategijos. Mokomasi įsivertinti savo fizinį raštingumą, įsivardyti tobulinimosi tikslus ir argumentuoti būdus, reflektuoti laukiamą naudą ir galimus iššūkius. Analizuojami optimalaus fizinio aktyvumo kriterijai pagal individualų kontekstą: sveikatos būklę, fizinį pajėgumą, gyvenimo būdą. Tvarūs sprendimai. Reflektuojama olimpizmo vertybių konfliktų rizika įvairiuose sporto ar fizinio aktyvumo renginiuose. Organizuojant ir įgyvendinant veiklas bendruomenės sveikatingumo gerinimui fiziniu aktyvumu, numatomos galimos rizikos ir modeliuojami alternatyvūs sprendimai, padedantys išvengti žalingų poveikio ar pasekmių dalyviams, kitiems asmenims, aplinkai
	Kūrybiškumas ir fizinis	Mokomasi būti fiziškai aktyviu nepritaikytose fiziniame aktyvumui gamtinėse ar urbanistinėse aplinkose, išbandant

aktyvumas lauke	reljefo, skirtingų dangų ir erdvių, laiptų, suoliukų, tiltelių ir kitų netradicinių objektų panaudojimą optimaliam fiziniam aktyvumui
Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui	Mokomasi modeliuoti sveikatai palankius fizinio aktyvumo formas, apimtis ir intensyvumą, prisitaikant prie individualaus konteksto pokyčių: mažėjančio ar didelio fizinio krūvio kasdienėse veiklose, streso, ligos paūmėjimo metu ar kitomis neįprastomis aplinkybėmis

Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimas: fizinio ugdymo pamokose vertinamas ne sportinis rezultatas, bet vyksmas, pokyčiai ir asmeninė pažanga, kuri vyksta skirtingai, todėl vertinant atsižvelgiama į galimybes, pastangas, gebėjimus. Fizinio ugdymo pamokose dominuoja formuojamasis vertinimas, nuolat teikiant ugdantį grįžtamąjį ryšį mokiniui apie jo pažangą ir tobulėjimo galimybes. Baigusių ugdymo programos dalį mokinių pažanga vertinama formaliu apibendrinamuoju vertinimu, apimančiu mokinio pasiekimus visose programos srityse.

### **Kompetencijų ugdymas**

Kompetencijų ugdymas turėtų būti grindžiamas mokytojo nuosekliai apgalvota užduočių ir refleksijų sistema. Planuojant ir organizuojant ugdymo procesą siūloma nuosekliai didinti kognityvinius iššūkius, atsižvelgiant į mokinių mokymosi galimybes.

<b>Ugdoma kompetencija</b>	<b>Ugdymo aspektai</b>
Pažinimo kompetencija	Fizinio ugdymo procese per savistabą, judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, pagrindinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas, išmaniųjų technologijų taikymą fiziniam aktyvumui ir įsivertinimui mokiniai įgalinami pažinti save kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį. Įgydami žinių apie fizines ypatybes, subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, metabolinio sindromo ir streso prevenciją, sportinius žaidimus, olimpines vertybes, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumui gerinti
Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose formuojasi mokinio savimonė, ugdomi metabolinio sindromo ir streso prevencijai svarbūs

	<p>gebėjimai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Ugdomi mokinių gebėjimai atpažinti fiziologinius streso požymius, taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus vadovaudamiesi olimpinėmis vertybėmis</p>
<p>Kūrybiškumo kompetencija</p>	<p>Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalaus dizaino principą, per jas mokiniai tyrinėja savo fizinius ypatumus, naudodami savistabos ir testavimo strategijas, kuria ir įgyvendina trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo planus, įsivertina ir reflektuoja fizinio aktyvumo poveikį. Žaidžia ir kuria fiziškai aktyvius žaidimus, adaptyviai situacijos iššūkiams modifikuoja jų taisykles</p>
<p>Pilietiškumo kompetencija</p>	<p>Fizinio ugdymo pamokose įgyjamas supratimas apie savo ir kitų fizinių ypatumų ir galimybių skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenės kūrimui reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant pažinti mokyklos, regiono, šalies sportininkus ir jų pasiekimus. Valstybingumo stiprinimo tarptautinėje bendruomenėje nuostata ugdoma dalyvaujant pilietinėse akcijose organizuojamose sveikatingumo veiklose. Skatinama atstovauti savo mokyklai, miestui, šaliai sporto rungtyse. Moraliniuose pasirinkimuose mokiniai remiasi olimpinėmis vertybėmis – pagarba sau ir kitiems, draugyste, džiaugsmu įveikiant iššūkius, savęs tobulinimu ir kilnumu</p>
<p>Kultūrinė kompetencija</p>	<p>Fizinio ugdymo pamokose plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino rajono ir apskrities sportininkus ir jų pasiekimus, šalies olimpinių, paralimpinių ir neolimpinių sporto šakų</p>

	sportininkus ir jų pasiekimus. Mokiniai išbando fiziniam aktyvumui puoselėti skirtus liaudies žaidimus ir plėtoja Lietuvos etnosporto pažinimą, įgyja žinių apie kitų tautų nacionalinio sporto tradicijas
Komunikavimo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose komunikavimo kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami ir diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis
Skaitmeninė kompetencija	Fizinio ugdymo procese mokiniai naudoja išmaniuosius įrenginius žaisdami fizinį aktyvumą skatinančius žaidimus, taiko išmaniąsias skaitmenines technologijas judėjimo technikai tobulinti, mokosi naudoti skaitmenines technologijas fiziniams rodikliams stebėti ir fiziniam pajėgumui į(si)vertinti. Naudodami išmaniąsias technologijas savistabos duomenims kaupti ir apdoroti modeliuoja individualiai optimalias fizinio ugdymosi strategijas

### 3. Skaitmeninės mokymo priemonės, skirtos BP įgyvendinti

Skaitmeninės technologijos XXI a. tapo neatsiejama žmogaus gyvenimo dalimi – jos pasitelkiamos sprendžiant mokslines problemas, valstybinius saugumo klausimus, kuriant meną, verslo ir finansų valdyme, kasdieniniame gyvenime. Skaitmeninės technologijos vis dažniau naudojamos ir ugdymo procese. Tai ne tik praturtina ugdymo procesą šiuolaikiška, vaizdžia medžiaga, bet ir skatina mokinių susidomėjimą, įtraukia į aktyvų mokymąsi. Taikant skaitmenines technologijas ugdymo procese siekiama ne tik veiksmingiau, orientuojantis į mokinį, įgyvendinti dalyko ugdymo tikslus ir uždavinius, atliepti visuomenės bei nuolatinio mokymosi poreikius, bet kartu plėtoti ir mokinių skaitmeninę kompetenciją, ypač svarbią gyvenant šiuolaikinėje visuomenėje.

Mokytojui planuojant ugdymo turinį svarbu tinkamai pasirinkti skaitmenines mokymosi priemones bei jas lanksčiai, tikslingai ir sistemingai taikyti ugdymo procese. Reikėtų nepamiršti, kad bet kokios mokymosi priemonės, taip pat ir skaitmeninės, pirmiausiai turėtų būti pritaikytos

nusimatytiems mokymosi tikslams pasiekti, tapti integralia planuojamo ir įgyvendinamo proceso dalimi bei skatinti savireguliuojančio (savikrypčio) mokymosi principais grindžiamą mokymąsi.

Mokinių gebėjimams ugdytis svarbus mokymosi šaltinių šiuolaikiškumas, įvairovė, prieinamumas, atitiktis šioms priemonėms keliamiems reikalavimams. Prioritetas turėtų būti teikiamas skaitmeninėms mokymosi priemonėms, kurioms būdingas „multimodalumas“ (informacija pateikiama įvairiomis verbalinėmis ir vizualinėmis formomis) ir „adaptyvumas“ (mokymosi turinys pritaikomas prie besimokančiojo mokymosi galimybių ir pasiekimų). Tai sudaro galimybes mokytojui kartu su mokiniais kurti lankstų, besimokančiųjų poreikius ir mokymosi galimybes atitinkantį mokymosi „kelią“ ir siekti Bendrosiose programose apibrėžtų mokinių pasiekimų.

Skaitmeninės priemonės gali tapti veiksmingu įrankiu vertinant mokinių pasiekimus ir pažangą. Sistemingai stebima, fiksuojama, kaupiama vertinga vertinimo informaciją talpinama e. aplankuose (e.portfolio) ar pan. Ugdymo procese didelis dėmesys turėtų būti kreipiamas ugdomajam (formuojamajam) vertinimui.

Organizuojant mokymąsi mišriu arba nuotoliniu būdu mokiniai turėtų būti supažindinami su patarimais ir mokomi, kaip atsižvelgiant į mokymosi poreikius, numatytus (nusimatytus) mokymosi tikslus, galėtų pasirinkti skaitmeninius išteklius, jais naudotis atliekant užduotis, įgyvendinant suplanuotas veiklas. Šio pobūdžio veikloms galima numatyti atskiras nuotolines „pamokas“ arba jas integruoti į užduotis, kurios atliekamos mokantis sinchroniniu arba asinchroniniu būdu.

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 nedidelis skaitmeninių išteklių įvairovės pavyzdys.

Nr.	Pavadinimas	Trumpa anotacija	Nuoroda
1.	Skaitmeninių mokymo priemonių sąrašai	Rekomenduojamų skaitmeninių mokymosi priemonių, tinkančių ir nuotoliniam mokymui organizuoti sąrašas. Skaitmeninės mokymo	<a href="https://www.emokykla.lt/nuotolinis/skaitmenines-mokymo-priemones">https://www.emokykla.lt/nuotolinis/skaitmenines-mokymo-priemones</a>



		priemonės suskirstytos pagal ugdymo sritis, dalykus, klases ir mokymo priemonių tipą	
2.	Judrieji žaidimai: JoyMVPA	Vidutinio arba aukšto intensyvumo judriųjų žaidimų pavyzdžiai, nurodomas žaidimu pasiekiamas fizinio intensyvumo lygis	<a href="https://www.youtube.com/c/JoyMVPA">https://www.youtube.com/c/JoyMVPA</a>
3.	Užsiėmimai lauke vaikams, turintiems negalią	Aktyvios veiklos lauke, įvairūs žaidimai	<a href="https://www.negalia.lt/wp-content/uploads/2014/12/manual-kids-lith.pdf">https://www.negalia.lt/wp-content/uploads/2014/12/manual-kids-lith.pdf</a>
4.	Fizinis ugdymas kartu su Joe	Vaizdo pamokos fizinėms veikloms	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOPd4VxBvQafyve889qVcPxYEjdSTl">https://www.youtube.com/playlist?list=PLyCLOPd4VxBvQafyve889qVcPxYEjdSTl</a>
5.	Žaidimo galia	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	<a href="https://youtu.be/o07CR3u0UD8">https://youtu.be/o07CR3u0UD8</a>
6.	Judėjimo įgūdžiai	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	<a href="https://youtu.be/zzWB5bFAxAU">https://youtu.be/zzWB5bFAxAU</a>
7.	Sportinis šokis	„Olimpinis mėnuo“ rekomendacijos mokytojams	<a href="https://youtu.be/Ro2wuw_nnUk">https://youtu.be/Ro2wuw_nnUk</a>
8.	Rekomendacijos nuotoliniam fiziniam ugdymui	Rekomendacijos mokytojams organizuoti nuotolines fizinio ugdymo pamokas. Rekomendacijose pateikiamos nuorodos į atviros prieigos fizinio aktyvumo užsiėmimus	<a href="https://olimpinekarta.lt/uploads/manager/file/REKOMENDACIJOS.pdf">https://olimpinekarta.lt/uploads/manager/file/REKOMENDACIJOS.pdf</a>
9.	Lietuvių sportiniai žaidimai	Pateikiami įvairūs Lietuvių liaudies sportiniai žaidimai	<a href="http://www.lnkc.lt/eknygos/Lietuviu_sportiniai_zaidimai_Kudirka_J.pdf">http://www.lnkc.lt/eknygos/Lietuviu_sportiniai_zaidimai_Kudirka_J.pdf</a>
10.	Lietuvių tradiciniai žaidimai	Pateikiami Lietuvių liaudies tradiciniai žaidimai: istorija, aprašymas, vaizdo įrašai.	<a href="http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/Z Aidimu-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf">http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/Z Aidimu-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf</a>
11.	Įvairių technologijų ir	Pateikiamos fiziniam ugdymui tinkamos informacinės	<a href="https://drive.google.com/file/d/">https://drive.google.com/file/d/</a>

	inovacijų taikymas fiziniame ugdyme	technologijos. Detalizuojama šių technologijų sukuriama pridėtinė vertė	<a href="https://drive.google.com/file/d/1t5nFO6zkRtQ0iV9O4Pzz4VbAFu7vVFKn/view?usp=sharing">1t5nFO6zkRtQ0iV9O4Pzz4VbAFu7vVFKn/view?usp=sharing</a>
12.	Olimpinių vertybių ugdymo programa (OVUP)	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 dalykais metu. Nemokami leidiniai parsisiuntimui, nemokami mokymai mokytojams	<a href="https://olimpinekarta.lt/ovup/">https://olimpinekarta.lt/ovup/</a>
13.	Olimpinių vertybių ugdymo veiklos aprašai	Užduotys, įtvirtinančios olimpinių vertybių ugdymą	<a href="https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Values-Education-Programme/Toolkit/Activity-Sheets/Lithuanian.pdf">https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Olympic-Values-Education-Programme/Toolkit/Activity-Sheets/Lithuanian.pdf</a>
14.	Mokinių, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, fizinis ugdymas. Metodinės rekomendacijos	Metodinės rekomendacijos skirtos specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių mokinių fizinio ugdymo proceso organizavimui	<a href="https://anyflip.com/gutzr/njqy/">https://anyflip.com/gutzr/njqy/</a>
15.	Vikrumo kopėtėlės fizinio ugdymo pamokoje	Mokomoji metodinė knyga apie vikrumo kopėtelių panaudojimo fizinio ugdymo pamokoje galimybes	<a href="https://drive.google.com/file/d/1sP1rhJTjukzV3HVG-9lqTiYsmGfVFLWA/view?usp=share_link">https://drive.google.com/file/d/1sP1rhJTjukzV3HVG-9lqTiYsmGfVFLWA/view?usp=share_link</a>

16.	Treniruotė su kimštiniu kamuoliu	Vaizdo pamoka apie kimštinio kamuolio panaudojimo fizinėje veikloje galimybes	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MkcMOLP8PWM">https://www.youtube.com/watch?v=MkcMOLP8PWM</a>
17.	Pratimai su funkciniais diržais pradedantiesiems	Baziniai pratimai su funkciniais diržais pradedantiesiems	<a href="https://blog.myfitnesspal.com/the-best-trx-exercises-for-beginners/">https://blog.myfitnesspal.com/the-best-trx-exercises-for-beginners/</a>
18.	Pratimai su funkciniais diržais pažengusiems	Įvairaus intensyvumo pratimai su funkciniais diržais pažengusiems	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hbui-jRXzeA&amp;ab_channel=HealthyTransformation">https://www.youtube.com/watch?v=hbui-jRXzeA&amp;ab_channel=HealthyTransformation</a>
19.	Orientavimosi sportas	Mokomoji knyga apie orientavimosi sportą	<a href="https://orienteering.lt/wp-content/uploads/BOOK_Cool_age_6-15_lithuanian_print.pdf">https://orienteering.lt/wp-content/uploads/BOOK_Cool_age_6-15_lithuanian_print.pdf</a>

## FIZINIO KRŪVIO INTENSYVUMO ĮSIVERTINIMO BŪDAI SUBJEKTYVAUS ĮSIVERTINIMO SKALĖ

Plakatų su rekomenduojamo fizinio aktyvumo pavyzdžiais gausu visuomenės sveikatos biurų tinklalapiuose

Subjektyvi fizinio krūvio vertinimo skalė (RPE-10)	
1	<b>Labai lengvas fizinis aktyvumas</b>
2-3	<b>Lengvas fizinis aktyvumas</b> <small>Yra lengva kviesti patalpi, vidutinio sunkumo, lengvas šokinėjimas ir judėjimas po laiptais.</small>
4-5	<b>Vidutinis intensyvumo fizinis aktyvumas</b> <small>Yra šiek tiek sunku patalpi, vidutinio sunkumo, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais.</small>
6-7	<b>Intensyvus fizinis aktyvumas</b> <small>Yra sunku kviesti patalpi, vidutinio sunkumo, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais.</small>
8-9	<b>Labai intensyvus fizinis aktyvumas</b> <small>Yra labai sunku kviesti patalpi, vidutinio sunkumo, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais.</small>
10	<b>Maksimalios pastangos</b> <small>Yra labai sunku kviesti patalpi, vidutinio sunkumo, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais, šokinėjimas ir judėjimas po laiptais.</small>

### 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:

$$\text{ŠSD}_{\max} = 220 - \dots (\text{amžius metais}) = \dots (\text{k./min.})$$

### KRŪVIO INTENSYVUMAS

Krūvio intensyvumas dažniausiai vertinamas skaičiuojant procentais nuo  $\text{ŠSD}_{\max}$

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

$\text{ŠSD}_{\max}$  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:

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

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

medikais.

#### 4. Literatūros ir šaltinių sąrašas

1. Dineika, K. (2000). Žaidimai. Vilnius, Lietuvos sporto informacijos centas.
2. Grigonis, M. (1988). 200 žaidimų. Kambaryje ir tyrame lauke. Vilnius, Mintis.
3. Kudirka, J. (1993). Lietuvių sportiniai žaidimai. Vilnius, Lietuvos liaudies kultūros centras.
4. Metodinis leidinys <https://sodas.ugdome.lt/metodiniai-dokumentai/perziura/19502>
5. Povilaitis, R., Visagurskienė, K., Kaveckas A. (2017). Lietuvių liaudies tradicinių judriųjų žaidimų vadovas (mokomoji priemonė).
6. Steponaitis, V. (2019). Lietuvių liaudies žaidimai ir pramogos. Vilnius, Raidynėlis.
7. 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.
8. <https://savadas.lnkc.lt/lt/vertybes/vertybiu-sarasas/lietuviskos-ristynes/>
9. <https://lsmu.lt/cris/bitstream/20.500.12512/101697/1/T.%20%C4%8Ciupevi%C4%8Dius.pdf>
10. <http://dspace.lzuu.lt/bitstream/1/6469/3/Z AidIMU-VADOVAS-2017%20%283%29.pdf>
11. [https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu\\_liaudies\\_zaidimai.pdf](https://www.etno.lt/images/Dokumentai/Lietuviu_liaudies_zaidimai.pdf)
12. <https://www.etnosportas.lt/>
13. <https://drive.google.com/file/d/1t5nFO6zkRtQ0iV9O4Pzz4VbAFu7vVFKn/view?usp=sharing>
14. <https://anyflip.com/gutzr/njqy/>
15. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org).
16. [www.paralympics.lt](http://www.paralympics.lt)
17. [www.parateam.lt](http://www.parateam.lt)
18. <https://olimpinekarta.lt/ovup/>

#### 5. Užduočių ar mokinių darbų, iliustruojančių pasiekimų lygius, pavyzdžiai

Vertinant mokinių fizinius gebėjimus svarbu atsižvelgti į kiekvieno mokinio individualias fizines ypatybes, brendimo raidą ir kitą kontekstą, teikiant prioritetą ne absoliutiems fizinio pajėgumo rodikliams, o jų kaitai per ataskaitinį laikotarpį. Vertinant judėjimo veiksmų techniką mokinio daromos klaidos diferencijuojamos į esmines ir neesmines (pastarosios nevertinamos).

Vertinant olimpizmo vertybių suvokimą ir praktiką remiamasi mokinio elgesio stebėjimu pamokose, mokinio „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“ sukauptais pasiekimų įrodymais

ir refleksijomis, atsižvelgiama į mokinio elgesio kituose kontekstuose faktus, iliustruojančius sporto (olimpizmo) ir sveikatos vertybių raišką.

Mokinių pasiekimų lygių požymiai pateikiami klasių koncentrams ir aprašyti išskiriant keturis pasiekimų lygius: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3), aukštesnysis (4).

Nepasiekiantis slenkstinio pasiekimų lygio mokinys turi būti nukreipiamas dėl specialiųjų poreikių įvertinimo ir švietimo pagalbos teikimo.

## Užduočių pavyzdžiai

### Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)

III gimnazijos klasės mokiniams skiriama užduotis: parengti prezentaciją apie saviugdą per kvėpavimą ir judesį. Prezentacijoje pateikti ataskaitą apie savo patirtį taikant įvairias kvėpavimo technikas aktyvių fizinių veiklų metu. Pateikti rekomendacijas tinkamiausios kvėpavimo technikos parinkimui kintančiam fizinio krūvio intensyvumui. Vertinamas gebėjimas detalizuoti fizinio krūvio ir kvėpavimo sąveiką, derinimo ypatumus.

Pasiekimų lygių požymiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba derinti kvėpavimą prie fizinio krūvio standartinėse aplinkose, situacijose (A6.1)	Geba derinti ir reflektuoti kvėpavimą prie fizinio krūvio standartinėse aplinkose, situacijose (A6.2)	Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja patirtis (A6.3)	Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką kintant fizinio krūvio intensyvumui ir pobūdžiui (A6.4)

### Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)

IV gimnazijos klasės mokiniams skiriama užduotis: kalendorinį mėnesį analizuoti savo miegojimo ciklo, mitybos įpročius, fizinio aktyvumo ir poilsio balansą. Parengti fizinio aktyvumo ir poilsio režimo planą, kuriame analizuojami asmeniniai gyvensenos įpročiai. Vertinamas gebėjimas

detalizuoti fizinio aktyvumo planą, miego, mitybos bei kitus įpročius pagal individualius fiziologinius ypatumus bei cirkadinius ritmus.

Pasiekimų lygių požymiai			
Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba reflektuoti ir subjektyviai įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.1)	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu, remiantis savistabos duomenimis ir sveikatos mokslo rekomendacijomis (B4.2)	Įsivertina savo miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3)	Geba analizuoti savo miegojimo ciklo, kūno masės rodiklių dinamikos, fizinio aktyvumo ir mitybos savistabos bei įsivertinimo duomenis ir reflektuoti siektinus pokyčius (B4.4)