

## **FIZINIO UGDYMO BENDROJI PROGRAMA**

### **I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Fizinio ugdymo bendroji programa (toliau – Programa) apibrėžia fizinio ugdymo dalyko paskirtį, tikslą ir uždavinius, dalyku ugdomas kompetencijas, pasiekimų sritis ir pasiekimų raidą, dalyko mokymo(si) turinį, pasiekimų lygių požymius ir mokinių pasiekimų vertinimą.

2. Fizinio ugdymo dalykas skirtas puoselėti mokinių sveikatą ir fizinį pajėgumą, ugdyti tolesniam prasmingam ir aktyviam gyvenimui šiuolaikiniėje visuomenėje būtinas palankaus sveikatai fizinio aktyvumo kompetencijas, plėtoti bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, ugdyti ir plėtoti pažinimo, socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos, kūrybiškumo, komunikavimo, kultūrinę, pilietinę ir skaitmeninę kompetencijas.

3. Programoje išskirtos trys fizinio ugdymo pasiekimų sritys: Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas; Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas; Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška. Siekiant nuoseklaus, kiekvienam mokiniui prasmingo fizinio ugdymo nuo 1 iki IV gimnazijos klasės, fizinio ugdymo turinys konstruojamas atsižvelgiant į mokinio raidos ypatumus bei gebėjimus ir ugdymo(si) kontekstą: socialinius, kultūrinius bei kitus aspektus ir išteklius. Mokytojas ugdymui parenka tas sporto šakas, kurios geriausiai atliepia 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.

4. Mokinių fizinio pajėgumo rodikliai nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas, tačiau į juos turi būti atsižvelgiama planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą. Kiekvienos srities pasiekimai aprašomi keturiais pasiekimų lygiais: slenkstinis (1), patenkinamas (2), pagrindinis (3) ir aukštesnysis (4), išskiriant svarbiausius mokinio ugdymui gebėjimus, supratimą ir vertybines nuostatas įprasminantį elgesį.

### **II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

5. 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.

6. Pradinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

6.1. susiformuoja įgūdžius ir geba taisyklingai atlikti pagrindinius motorinius judesius, taisyklingai kvėpuoti, lavina vykdomosios funkcijos komponentus, išmoksta patrauklių judriųjų žaidimų, bazinių pramankštos ir mankštos pratimų, susipažįsta su išmaniųjų technologijų taikymu fiziniam aktyvumui plėtoti;

6.2. suformuoja ir praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir

mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius fizinio ugdymosi įsivertinimo būdus, įgyja sveikam gyvenimui reikšmingus įgūdžius ir esminį sporto (olimpinių) ir sveikatos vertybių supratimą;

6.3. plėtoja pozityvias motorines patirtis, įgalinančias judėjimo džiaugsmą per judesius įvairovę ir fizinį aktyvumą daroje su aplinka, motyvuojančias būti fiziškai aktyviam įvairiuose kontekstuose ir aplinkose. (Pastaba. Čia ir toliau įvairūs kontekstai apibrėžiami kaip bet koks fizinis aktyvumas neformalioje veikloje, mokykloje, žaidimai su draugais, po pamokų, veikiant individualiai, grupėje, komandoje, bendruomenėje, o įvairios aplinkos suprantamos kaip urbanistinės ir gamtinės „žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos).

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

7. Pagrindinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

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

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

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

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

8. Vidurinio ugdymo uždaviniai. Siekdami tikslo mokiniai:

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

8.2. gilina ir tikslingai taiko sveikatingumui reikšmingas žinias individualiems motoriniams įgūdžiams, vykdomosios funkcijos komponentams ir kvėpavimo technikoms tobulinti, sveikatai stiprinti ir tausoti;

8.3. reguliariai praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos bei streso įveikos būdus, taiko savistabos ir savikontrolės įrankius, reflektuoja įsivertinimo duomenis ir modeliuoja individualaus fizinio ugdymosi strategiją;

8.4. sąmoningai praktikuoja reguliarių fizinį aktyvumą, ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, remiasi olimpinėmis vertybių nuostatomis moralinių sprendimų reikalaujančiose situacijose, kritiškai vertina ir tikslingai taiko išmaniąsias technologijas įvairiuose kontekstuose ir aplinkose.

### **III SKYRIUS KOMPETENCIJŲ UGDYMAS**

9. Įgyvendinant Programą ugdomos šios kompetencijos: komunikavimo, kultūrinė, kūrybiškumo, pažinimo, pilietiškumo, skaitmeninė, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos. Kompetencijos pateiktos pagal fizinio ugdymo dalyko raiškos intensyvumą.

10. 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.

11. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose formuojasi mokinio savimonė, ugdomi metabolinio sindromo ir streso prevencijai svarbūs gebėjimai. Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas 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.

12. Kūrybiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalus 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.

13. Pilietiškumo kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose įgyjamas supratimas apie savo ir kitų fizinių ypatumų ir galimybių skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenės kūrimui reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant 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.

14. Kultūrinė kompetencija. Fizinio ugdymo pamokose plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino rajono ir apskrities sportininkus ir jų pasiekimus, šalies olimpinių, paralimpinių ir neolimpinių sporto šakų 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.

15. 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.

16. 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.

#### **IV SKYRIUS PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI**

17. Programoje pasiekimų sritys žymimos raide (pavyzdžiui A, B), raide ir skaičiumi (pavyzdžiui, A1, A2) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas.

18. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A). Lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių visuma įgalina judėjimo įvairovę, tačiau tik taisyklingi motoriniai (judėjimo) įgūdžiai teikia judėjimo gerovės pojūtį. Šia sritimi siekiama formuoti mokinių taisyklingo judėjimo įgūdžius, plėtoti judesių įvairovės pažinimą bei ugdyti judesio kokybės supratimą. A srities turinyje pateikta nuosekli judesių įvairovės ir kokybės ugdymo seka yra skirta savo kūno galimybių pažinimui ir plėtojimui, atrandant individualiai optimalius judėjimo būdus. Sensomotorikos, kvėpavimo ir vykdomosios funkcijos lavinimo turinyje išskyrimas, išmaniųjų technologijų taikymas savistabai ir įsivertinimui sudaro prielaidas personalizuotam ugdymui pagal mokinio turimus judėjimo įgūdžius, įgalina parinkti mokinio fizinę raidą ir poreikius atliepiančius

pratimus bei užduotis, sukuriant tvarų pagrindą mokinio fiziniam ugdymui, ugdymuisi ir sveikatos puoselėjimui. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

18.1. taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius (A1);

18.2. taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti sportinius judesius (A2);

18.3. įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos gebėjimus (A3);

18.4. žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus (A4);

18.5. taiko išmaniąsias technologijas judesiui ir judėjimui plėtoti bei tobulinti (A5);

18.6. taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius (A6).

19. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B). Šioje srityje apibrėžiami fizinio ugdymo dalyko turiniu ugdomų fizinių ypatybių ugdymo bei vertinimo principai. Šia ugdymo sritimi siekiama formuoti mokslinėmis žiniomis grįstus, praktinius fizinio aktyvumo įgūdžius ir įpročius, streso prevencijos ir įveikos bei sveikatingumo supratimą, įgalinančius sveikatai palankaus fizinio aktyvumo savireguliaciją. Pradinėje mokykloje fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo supratimas ugdomi tikslingai parinktais judriaisiais žaidimais ir fiziškai aktyviomis veiklomis; progimnazijoje integruojamas tradicinių sporto šakų bei netradicinio fizinio aktyvumo įvairovės pažinimas, ugdomi savistabos, tyrinėjimo ir įsivertinimo įgūdžiai; gimnazijoje siekiama, kad fizinis ugdymas taptų savarankišku mokinio ugdymusi, kad reflektuodamas įsivertinimo duomenis bei pasirinkdamas fizinio aktyvumo formas mokinys gebėtų integruoti dalyko žinias ir individualizuoti savo fizinį aktyvumą bei intensyvumą. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

19.1. stiprina kaulų-raumenų sistemą (B1);

19.2. stiprina širdies-kraujagyslių sistemą (B2);

19.3. ugdo fizinį pajėgumą (B3);

19.4. plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias (B4);

19.5. atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas (B5);

19.6. įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams (B6).

20. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C). Šioje srityje apibrėžiamos fizinio ugdymo dalyko turiniu ugdomos vertybinės nuostatos, jų ugdymo ir ūgties vertinimo principai. Vertybinis ugdymas fizinio ugdymo dalyke yra grindžiamas olimpinėmis, sporto ir sveikatos vertybėmis, perteikiamomis mokiniams per praktines veiklas: pradinėje mokykloje formuojami džiaugsmo ir draugiškumo raiškos, pozityvaus nesėkmių priėmimo ir komandinio veikimo įgūdžiai; progimnazijoje plėtojamas savęs ir kitų tapatumo pažinimas bei priėmimas, stiprinami empatiško bendradarbiavimo sudėtingose situacijose įgūdžiai, ugdomi sąmoningumas ir atkaklumas įveikiant sunkumus; gimnazijoje tyrinėjami olimpinių vertybių konfliktai sporte ir kitose veiklose, generuojamos fizinio aktyvumo idėjos ir įgyvendinami bendruomenės gerovei reikšmingi sprendimai. Fizinio aktyvumo lauko sąlygomis visais metų laikais įpročiai, fizinio aktyvumo patirčių žinomuose ir naujuose kontekstuose plėtojimas bei refleksijos; atsakingas savo galimybių bei sveikatos įsivertinimas ir sąmoningas optimalaus fizinio aktyvumo praktikavimas, kūrybiškai prisitaikant prie konteksto sąlygų, sudaro prielaidas sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų įsitvirtinimui priimant sprendimus mokykloje ir po jos baigimo. Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

20.1. kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis (C1);

20.2. praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis (C2);

20.3. plėtoja individualias sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes (C3).

21. Mokinių pasiekimų raida aprašoma pagal pasiekimų sritis, pateikiant mokinių pagrindinio lygio pasiekimus kas dvejus metus. Lentelėje raide (pavyzdžiui, A) žymima pasiekimų sritis, raide ir pirmu skaičiumi (pavyzdžiui, A1) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas, o antru skaičiumi (3) – pagrindinis pasiekimų lygis.

2  Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)						
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius (A1).	Gebą atlikti lokomocinius judesius keisdamas judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydamas optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį; geba atlikti nelokomocinius judesius kontroliuodamas mentės-pečių juostos padėtį, keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslumo ir didina amplitudę (A1.3).	Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį; atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių	Gebą išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius, nelokomocinius ar manipuliacinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.3).	Gebą taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir reflektuoti atlikimo efektyvumą; geba sklandžiai jungti manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais; analizuoja derinius ir reflektuoja efektyvumą (A1.3).	Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio komponentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais; reflektuoja atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais ir derinio atlikimo efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą įvairiuose kontekstuose (A1.3).	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).

2	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
Pasiekimas						
		judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų (A1.3).				
Taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti bazinius sportinius judesius (A2).	– (A2.3)	– (A2.3)	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant pavienius sportinius judesius, reflektuoja funkcinių ir sportinių judesių panašumus bei skirtumus (A2.3).	Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus (A2.3).	Reflektuoja sportinių ir funkcinių judesių derinimo galimybes (A2.3).	Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3).
Įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos gebėjimus (A3).	Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į vidinius arba išorinius objektus ir išlaikyti dėmesio koncentraciją esant išorės trukdžiams (A3.3).	Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus, juos išpildyti veikiant išorės trukdžiams (A3.3).	Geba atlikti užduotį, laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų, prisitaikyti prie vidinių ar išorinių trukdžių (A3.3).	Užduoties atlikimo metu geba išlaikyti (sugrąžinti) sukonzentruotą dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.3).	Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3).	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3).
Žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus (A4).	Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų	Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3).	Geba taisyklingai atlikti pavienius judesių derinius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3).	Įvardija sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.3).	Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaiko prie keičiamų ar	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus

2	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
Pasiekimas	žaidimų metu (A4.3).				kintančių sąlygų (A4.3).	(A4.3).
Taiko išmaniąsias technologijas judesio ir judėjimo plėtojimui bei tobulinimui (A5).	Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais palaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3).	Fiziškai aktyvioms veikloms naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio taisyklingumo įsivertinimui ir judėjimo gebėjimų tobulinimuisi (A5.3).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.3).	Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.3).	Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai ir savikontrolei (A5.3).
Taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius (A6).	Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.3).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą laipsniškai keičiant ėjimo greitį, atliekant statinius ir dinaminis judesius (A6.3).	Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų (A6.3).	Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3).	Geba parinkti optimalius kvėpavimo būdus, padedančius prisitaikyti prie fizinio krūvio pobūdžio ir intensyvumo, reflektuoja įgytas patirtis (A6.3).
<b>2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>						
Stiprina kaulų-raumenų sistemą (B1).	Žino dinaminis pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo	Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo	Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir	Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą	Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą,

2	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
Pasiekimas	savarankiškai atlikti pramankštą (B1.3).	kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą (B1.3).	kūno svorį (B1.3).	reflektuoti jų poveikį (B1.3).	stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3).	remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3).
Stiprina širdies-kraujagyslių sistemą (B2).	Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3).	Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3).	Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, stebėti ir įsivertinti širdies susitraukimų dažnio (toliau – ŠSD) atsistatymo dinamiką po fizinio krūvio (B2.3).	Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B2.3).	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B2.3).	Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3).
Ugdosi fizinį pajėgumą (B3).	Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greičio ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3).	Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3).	Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus (B3.3).	Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiem kūno pusėms (B3.3).	Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3).	Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3).
Plėtoja	Geba susieti	Savistabos	Geba identifikuoti	Geba reflektuoti	Geba reflektuoti bei	Įsivertina savo



2  Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
sveikatingumo gebėjimus bei žinias (B4).	miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3).	dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B4.3).	sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą (B4.3).	savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.3).	įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.3).	miego bei mitybos įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką, reflektuoja jų poveikį individualiam fiziniam aktyvumui, pajėgumui ir gyvenimo kokybei bei gyvenimo džiaugsmui (B4.3).
Atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas (B5).	Savarankiškai derina kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai (B5.3).	Savarankiškai atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pratimus ar kitas individualiai veiksmingas įtampos (streso) mažinimo technikas (B5.3).	Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.3).	Gebą atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminėse ir statinėse pratinėse metu (B5.3).	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3).	Savarankiškai reflektuoja individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3).
Įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdus ir	– (B6.3)	Gebą taikyti išmokus subjektyvaus ir objektyvaus	Gebą vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus	Gebą analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus	Gebą pasirinkti objektyvius ir subjektyvius metodus	Gebą subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį bei

2	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
Pasiekimas intensyvumą (B6).		įsivertinimo būdus standartinėse (pamokos) situacijose (B6.3).	vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius (B6.3).	duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui (B6.3).	savarankiškam krūvio intensyvumo skirtingų fizinių veiklų metu stebėjimui, refleksijai, įsivertinimui (B6.3).	pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3).
3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)						
Kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis (C1).	Geba vadovautis taisyklėmis žaidžiant ir reikšti džiaugsmą žodiniiais ar nežodiniais būdais, geba save nuraminti po nesėkmių (C1.3).	Geba derinti savo veiksmus su komandos draugais ir tinkamai komunikuoja su varžovais; geba džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių (C1.3).	Geba vadovautis taisyklėmis ginčytinose situacijose; empatiškai priima savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtumus; reflektuoja tobulėjimo galimybes remdamiesi šalies ar vietos sportininkų pavyzdžiais (C1.3).	Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektinių galių bendraamžiais; reflektuoja olimpinių vertybių raišką individualiose ir bendrose su kitais fizinio aktyvumo veiklose (C1.3).	Geba remtis olimpinėmis vertybėmis nestandartinių sprendimų ar veiksmų reikalaujančiose situacijose (C1.3).	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).
Praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis („žalia, balta ir	Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas,	Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.3).	Geba įvardyti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis	Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir	Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklų ir įgūdžių įvairove

2  Pasiekimas	1–2 klasės	3–4 klasės	5–6 klasės	7–8 klasės	9–10 ir I–II gimnazijos klasės	III–IV gimnazijos klasės
mėlyna“ aplinkose) (C2).	apsirengia savarankiškai ir savalaikiai) (C2.3).		veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms (C2.3).	urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.3).	optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3).	prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3).
Plėtoja individualias sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes (C3).	Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3).	Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.3).	Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.3).	Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.3).	Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3).	Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3).

## V SKYRIUS MOKYMO(SI) TURINYS

22. Mokymo(si) turinys. 1 klasė.

22.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

22.1.1. Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingo ėjimo, bėgimo, slydimo, ropojimo, riedėjimo, sėlinimo ir kitų lokomocinių judesių, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas. Judesių taisyklingumas ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius per pokyčius, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Atkreiptinas dėmesys, kad abi kūno pusės dirbtų tolygiai, kad nebūtų stiprinama tik dominuojanti kūno pusė. Nelokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą. Manipuliaciniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius manipuliacinius (su įrankiu) judesius: metimą, gaudymą, lietimą, griebimą. Plėtoja judesio patirtis manipuliuodami įvairių svorio (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio, formų, paskirties įrankiais ir gamtinėmis priemonėmis.

22.1.2. Vykdomoji funkcija. Ugdomi baziniai vykdomosios funkcijos įgūdžiai per sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę. Atliekami pratimai, skirti išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius (pavyzdžiui, žaidimo metu naudojant kelis skirtingo dydžio kamuolius), jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis. Atliekami pratimai, skirti sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus.

22.1.3. Judesių ugdymas žaidimais. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. Susipažįstama su žaidimų taisyklėmis ir atliekami judesiai žaidybinėmis sąlygomis, sudarant sąlygas plėtoti taisyklingo judėjimo įgūdžius įvairiuose kontekstuose, laipsniškai papildant naujais judesiais, plėtojant įrankių ar aplinkos įvairovę.

22.1.4. Išmaniosios technologijos. Susipažįstama su technologijų taikymu džiaugsmingai judėjimo patirčiai ir judesių tobulinimui, naudojant kasdienėse veiklose įprastus įrenginius (garso, vaizdo ir kt.): mokomasi tiksliai atkartoti ekrane matomus judesius; sinchroniškai su kitais atliekami judesiai pagal muziką, kitus garsinius ar vaizdo signalus. Žaidžiama naudojant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

22.1.5. Kvėpavimas. Mokomasi ramybės būsenoje stebėti kvėpavimo procesą, mokomasi įkvėpimo per nosį ir iškvėpimo per burną. Mokomasi rankos pagalba stebėti savo krūtinės ir pilvo (diafragminio) kvėpavimo judesius skirtingo intensyvumo kvėpavimo metu.

22.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

22.2.1. Pramankšta. Mokomasi atlikti pramankštos pratimus visoms kūno dalims, paruošiančius pamokos turiniui ir užtikrinančius traumų prevenciją. Pradedant pamoką mokomasi „pasisveikinti su kiekvienu sąnariu“ ir (ar) žaidžiami judrieji žaidimai, apjungiantys pratimus visoms kūno dalims: atliekami rankų ir kojų dinaminiai tempimo pratimai (mostai, pritraukimai ir tiesimai), pilvo, nugaros stabilizavimas ir kaklo raumenų pramankšta.

22.2.2. Bendroji ištvermė. Žaidžiami aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Žaidimas pradedamas nuo pavieniui atliekamų nesudėtingų elementų, plėtojamas apjungiant vis daugiau elementų arba pridedant naudojamo inventoriaus. Viso žaidimo metu (ne trumpiau kaip

15 min.) turi būti išlaikomas visų dalyvių aukšto ar vidutinio aktyvumo fizinis intensyvumas. Po intensyvaus fizinio krūvio atliekamas lengvo fizinio intensyvumo aktyvus atsistatymas (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai).

22.2.3. Fizinės ypatybės. Žaidžiant judriuosius žaidimus ar įveikiant mokytojo tikslingai sukurtą (ar pritaikytą natūralioje aplinkoje) kliūčių ruožą, lavinamos fizinės ypatybės: greitumas, vikrumas, lankstumas, koordinacija, pusiausvyra. Vikrumas ir greitumas. Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu). Koordinacija. Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis: teniso kamuoliuko gaudymą, kamuolio išmetimą ir pagavimą keičiant kūno padėtį (pro kojas, apsisukant ir pan.). Pusiausvyra. Pusiausvyra lavinama mažinant atramos plotą ir/ar provokuojant keisti kūno masės centrą: atliekant judesius stovėti ant vienos kojos ar pasistiebus, atsigulti ir atsistoti nesiremiant rankomis, žaidžiant pusiausvyrą lavinančius etnožaidimus. Lankstumas. Lankstumui lavinti pamokos pabaigoje taikomi tempimo pratimai ar vaikiškos jogos asanos.

22.2.4. Sveikatingumo pagrindai: vanduo. Plėtojamas sveikatingumas, kūrybiškai ugdant įprotį fizinio aktyvumo metu reguliariai vartoti vandenį. Aptariamoms sveikatai palankaus grūdinimosi taisyklės.

22.2.5. Streso įveika. Žaidybinėmis formomis ugdomi streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai. Mokomasi atpažinti fiziologinius streso požymius: greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą. Mokomasi nerimą mažinančių technikų: lėto ritmiško kvėpavimo, dėmesio koncentravimo į pojūčius ar kitą pasirinktą objektą: atliekamą užduotį, objektus aplinkoje.

22.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

22.3.1. Olimpinės vertybės. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis. Prieš pamoką atliekami pasisveikinimo ritualai, o pamokos pabaigoje reflektuojami pasiekimai ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti savo bei kitų pastangas ir jomis pasidžiaugti, parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip. Mokomasi priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams – už rungtynes ir galimybę tobulėti. Mokomasi bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje gebėjimų, vadovautis komandinių žaidimų taisyklėmis, atpažinti komunikavimo žaidimo metu signalus (švilpuko, gestų ir kitus).

22.3.2. „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos. Organizuojamos fiziškai aktyvios veiklos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis. Supažindinama, kokia apranga tinka sportuojant skirtingomis oro sąlygomis ir atliekant įvairias veiklas. Ugdomas mokinių pasitikėjimas savimi ir atsakomybės prisiėmimas: įgūdis iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti, vilkėti aprangą, derančią aplinkai ir oro sąlygoms.

22.3.3. Pažintinė veikla. Bendradarbiaujant su fizinio ugdymo pedagogais, mokiniai supažindinami su judėjimo įvairove: vaikiškos jogos, Thai-Chi, kovos menų, laipiojimo, čiuožimo ir kitomis judėjimo formomis.

23. Mokymo(si) turinys. 2 klasė.

23.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

23.1.1. Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingo bėgimo (pėdų, apatinių ir viršutinių galūnių padėtys), šuoliukų ir kitų lokomocinių judesių, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas (pavyzdžiui, „Gyvūnų gimnastika“). Judesių taisyklingumas ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius eksperimentuojant, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Atkreiptinas dėmesys į optimalią laikyseną, kaklo padėtį, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai. Nelokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius: pritūpimus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, pusiausvyros pratimus keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, kūno svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį bei judesio plastiškumą. Siekia judesio tikslumo, didina amplitudę bei tobulina motorinį įgūdį. Manipuliaciniai judesiai. Tyrinėjami manipuliacinių judesių dėsningumai naudojant įvairių svorių (balionas, kamuolys ir pan.), dydžio,

formų, kitos paskirties įrankius ir gamtines priemones (akmenukus, kaštonus, riešutus, balionus, plunksnas, įvairius kamuolius, audeklą, šokdynes, lankus ir kt.). Jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais mokomasi svorio skirtumų pajautimo, pusiausvyros pajautimo, supažindinama su kūno svorio centro ir atramos ploto principu.

23.1.2. Vykdomoji funkcija. Ugdomi baziniai vykdomosios funkcijos įgūdžiai, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę. Lavinamas gebėjimas išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, papildant naujomis sąlygomis (vidiniais ir išoriniais trukdžiais) judesio atlikimui. Dėmesio valdymas, kai formuojami gebėjimai koncentruoti dėmesį į vidinius (kvėpavimą, atskiras kūno dalis, laikyseną) ar išorinius (kamuolį, bėgimo takelį, taikinį, žaidimo taisykles ir pan.) objektus. Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais signalais ar loginėmis operacijomis, lavinamas gebėjimas atsiriboti nuo išorės trukdžių.

23.1.3. Judesių ugdymas žaidimais. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai pagal supaprastintas taisykles, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. Mokantis naujų žaidimų, užtikrinančių optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, žaidybinėmis sąlygomis atliekami judesiai, plėtojantys taisyklingo judėjimo patirtis.

23.1.4. Išmaniosios technologijos. Tyrinėjamos galimybės judėjimo motyvavimui ir judesių bei vykdomosios funkcijos tobulinimui taikyti kasdienėse veiklose naudojamus išmaniuosius įrenginius ir technologijas: tiksliai ir sinchroniškai su kitais mėgdžiodant ekrane matomus judesius ar judesių derinius; atliekant įvairius judesius pagal garsinius ar vaizdo signalus, išlaikant tolygų ritmą; žaidžiant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

23.1.5. Kvėpavimas. Ramybės būsenoje mokomasi pajusti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimo procesą pasitelkiant lytėjimą (plaštaka) ar pasunkinimo priemones (pavyzdžiui, knyga).

23.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

23.2.1. Pramankšta. Žaismingai atliekami pramankštos pratimai visoms kūno dalims, paruošiantys pamokos turiniui ir užtikrinantys traumų prevenciją: atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims, paruošiantys kūną būsimai pamokai. Atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūtis įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą. Atliekama pramankšta žaidžiant judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

23.2.2. Bendroji ištvermė. Stiprinamos kaulų-raumenų ir širdies-kraujagyslių sistemos, žaidžiant aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus: žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turėtų būti išlaikomas visų dalyvių 20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis. Po intensyvaus fizinio krūvio atliekami lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimai (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo pratimai, „Gyvūnų gimnastikos“ fragmentai, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius ar vaidybiniai žaidimai).

23.2.3. Fizinės ypatybės. Žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pavyzdžiui, įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), lavinamos fizinės ypatybės. Užduotys turi užtikrinti fizinį ypatybių progresą. Koordinacija. Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pavyzdžiui, tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį reikalauja akies-rankos koordinacijos). Vikrumas ir greitumas. Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu). Pusiausvyra. Pusiausvyra lavinama pratimo metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas pusiausvyros aparatas. Lankstumas. Lankstumui lavinti pamokos pabaigoje taikomi

jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą.

23.2.4. Sveikatingumo pagrindai: mityba. Plėtojamos sveikatingumo žinios, pamokos pabaigoje (ir neformaliose veiklose) atliekant judesius su integruotomis loginėmis sveikatos žinių užduotimis, pavyzdžiui, žinios apie palankius ir nepalankius sveikatai mitybos įpročius ir maisto produktus integruojamos su judesiais, kai pritarimas ar nepritarimas teiginiui apie maisto produktus, mitybos, grūdinimosi įpročius ir pan. išreiškiamas pagaunant kamuolį-atmušant kamuolį („Taip, ne”), pašokant, pritūpiant ir pasipurtant („Taip, ne, nežinau”) ir pan.

23.2.5. Streso įveika. Žaidybinėmis formomis ugdomi streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai. Mokomasi atpažinti fiziologinius streso požymius – įtampą raumenyse, greitą širdies plakimą ir pakitusį kvėpavimą – pojūčius kūne reaguojant į fizinį krūvį ar emocijas (jaudinimasi prieš rungtynes, džiaugsmą laimėjus ar nusivylimą pralaimėjus ir pan.). Mokomasi reagavimo į streso pojūčius technikų: lėto ritmiško kvėpavimo akcentuojant iškvėpimą bei pauzę po iškvėpimo, dėmesio koncentravimo į užduoties fragmentus, kūno svorio perkėlimą nuo kojos ant kojos, pirštų gimnastiką, savęs apkabinimo (susiejant su kvėpavimu), pozityvių vaizdinių technikos.

23.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

23.3.1. Olimpinės vertybės. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – puoselėti džiaugsmą ir draugystę. Prieš pamoką atliekami pasisveikinimo ritualai, o pamokos pabaigoje reflektuojami pasiekimai ir galimybės tobulėti, atkreipiant dėmesį į bendradarbiavimo svarbą, mokant pastebėti pastangas ir jomis pasidžiaugti (savo bei kitų), parodyti kito pripažinimą plojimais ar kitaip. Mokomasi priimti pergales ir pralaimėjimus: po rungtynių laimėjusieji ir pralaimėjusieji padėkoja komandos draugams už bendradarbiavimą, varžovams – už rungtynes ir galimybę tobulėti. Mokomasi bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje gebėjimų, vadovautis komandinių žaidimų taisyklėmis, atpažinti komunikavimo žaidimo metu signalus (švilpuko, gestų ir kitus).

23.3.2. „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos. Organizuojant fiziškai aktyvius veiklas gamtinėje ir urbanistinėje aplinkoje lauko sąlygomis, ugdomas atsakomybės už savarankišką pasirengimą pamokai prisiėmimas: skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos veiklomis ir joms pasiruošti, t. y. vilkėti aprangą, derančią aplinkai, oro sąlygoms ir veikloms.

23.3.3. Pažintinė veikla. Bendradarbiaujant su fizinio ugdymo pedagogais ar vykstant į atitinkamą veiklą vykdančius objektus (sporto klubus, baseinus, jogos centrus, laipiojimo parkus, teniso kortus, žirgynus ir pan.), supažindinama su fizinio aktyvumo veiklų įvairove.

24. Mokymo(si) turinys. 3 klasė.

24.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

24.1.1. Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai. Atliekami ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo, plaukimo ir kiti lokomociniai judesiai, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.), keičiant kitas judėjimo sąlygas. Stebimas kūno surikiavimas: stabilus stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, ugdomas gebėjimas pajusti disociacijas judesio atlikimo metu (pavyzdžiui, žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos simetriškai. Judesių taisyklingumas ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius eksperimentuojant, vengiant judesio kartojimo tomis pačiomis sąlygomis. Nelokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti bazinius nelokomocinius judesius (pritūpimus, itūpstus, atsistojimą, atsisėdimą, pasisukimą, traukimą, prisitraukimą, lenkimą, pasilenkimą, pritūpimą, nuleidimą, pasipurtymą, svyravimą, siūbavimą, lingavimą, stūmimą, atsistūmimą, kėlimą, sukimą, sukimąsi, pasisukimą, pašokimą, supimą, lietimą) keičiant apatinių ir viršutinių galūnių padėtį, dubens padėtį, svorio centrą, judesio amplitudę, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį, judesio plastiškumą. Siekia judesio tikslumo ir didina amplitudę. Manipuliaciniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius su įvairaus svorio, dydžio ir formų įrankiais taikant krypties (kamuoliuko metimo testas), erdvės (metimas iš vietos,

gaudymas neišeinant už ribų, komandiniai žaidimai su kamuoliu) ir kitus suvaržymus. Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius kartu su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais. Mokomasi judėjimo būdų ekstremaliose situacijose (gaisro, sprogimo ir kt.): įveikiant parengtus kliūčių ruožus, lavinami šliuožimo, ropojimo, bėgimo, kopimo ir pan. judesiai.

24.1.2. Vykdomoji funkcija. Ugdomi baziniai vykdomosios funkcijos įgūdžiai, plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir darbinę atmintį. Siekiama išlaikyti judėjimo tikslumą keičiant atramos plotą ar veikimo erdvę, atliekant tą patį judesį iš skirtingų kūno ar erdvės pozicijų, užsimerkus, judant nestabiliais paviršiais, jungiant manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, dažnai ir netikėtai keičiant judesio atlikimui naudojamus įrankius, įvedant reikalavimą atsiminti veiksmų seką, sudėtingesnius nurodymus ir taisykles. Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis, lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trukdžių.

24.1.3. Judesių ugdymas žaidimais. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai judrieji žaidimai užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. Susipažįstama su tinkančiomis judriesiems žaidimams populiarių (šalyje, regione, vietovėje) sportinių žaidimų taisyklėmis, žaidžiant judriuosius žaidimus mokomasi laikytis sportinių žaidimų taisyklių bei ritualų, integruotų į judriuosius žaidimus.

24.1.4. Išmaniosios technologijos. Plėtojamas kasdienėse veiklose įprastų išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymo judėjimo motyvavimui ir įgūdžių tobulinimui pažinimas: atliekami įvairūs judesiai tolygiu ir tolygiai lėtėjančiu ar greitėjančiu ritmu pagal garsinius ar vaizdo signalus; išbandomos inovatyviems judėjimo žaidimams skirtos skaitmeninės technologijos (programėlės), žaidžiama fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais: virtualaus futbolo, teniso ar kitais.

24.1.5. Kvėpavimas. Tyrinėjamas kvėpavimas statinėse kūno padėtyse, mokomasi derinti kvėpavimą su judesiais. Ramybės būsenoje stebimas kvėpavimo procesas, mokomasi pajauti savo kvėpavimo judesius stovint, sėdint, gulint, stebėti kvėpavimą per skirtingus jutimus regą, klausą, lytėjimą. Statinėse padėtyse mokomasi stebėti savo kvėpavimo ritmą, intensyvumą, garsumą, kvėpavimo kanalus (per burną ar per nosį), krūtinės ekskursiją, atpažinti diafragminį ir krūtininį kvėpavimą. Mokomasi derinti kvėpavimą su lėtai atliekamais judesiais.

24.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

24.2.1. Pramankšta. Žaismingai atliekant pramankštos pratimus visoms kūno dalims, pasiruošiama pamokos turiniui ir užtikrinama traumų prevencija: atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims; atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūtis įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip; atliekama pramankšta žaidžiant judriuosius žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

24.2.2. Bendroji ištvermė. Stiprinama širdies-kraujagyslių sistema: žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turėtų būti išlaikomas visų dalyvių ne trumpesnis kaip 20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus (pavyzdžiui, šuoliukai, bėgimas maksimaliu greičiu). Po intensyvaus fizinio krūvio būtini lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimai (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius pratimai ar vaidybiniai žaidimai).

24.2.3. Fizinės ypatybės. Žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pavyzdžiui, įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), lavinamos fizinės ypatybės. Užduotys turi užtikrinti fizinį ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą. Koordinacija. Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pavyzdžiui, tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį). Vikrumas ir greitumas. Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu). Pusiausvyra. Pusiausvyra lavinama pratimų metu mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės



centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį treniruojamas pusiausvyros aparatas. Lankstumas. Lankstumui lavinti pamokos pabaigoje taikomi jogos, tempimo pratimai. Lavinant lankstumą atkreipiamas dėmesys į individualias vaiko savybes: padidėjusį ar sumažėjusį atskirų sąnarių lankstumą.

24.2.4. Sveikatingumo pagrindai: savistaba ir savireguliacija. Plėtojamos sveikatingumo žinios, pamokos pabaigoje žaidybinėmis formomis mokomasi atsipalaidavimo – pasiruošimo miegui pratimų, ugdant miego sąsajas su fiziniu aktyvumu, kūrybiškai siejant žinias ir judėjimą: mokomasi stebėti savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu (kvėpavimo pakitimus, raumenų įtampą), nedelsiant pasakyti apie skausmą, pykinimą ar kitą atsiradusį diskomfortą. Mokomasi laipsniškai mažinti fizinį krūvį: ne sustoti po intensyvaus krūvio, o tęsti nedidelio intensyvumo fizinį krūvį. Pozityvumas ir dėkingumas. Mokomasi savistabos ir savirūpos. Ugdomas dėmesingumas pozityviems dalykams (kas pavyko) ir dėkingumo požiūris (padėkojama sau už pastangas, padėkojama varžovams). Aptariami sveikatai palankaus grūdinimosi būdai.

24.2.5. Streso įveika. Plėtojami streso požymių atpažinimo ir nerimo mažinimo įgūdžiai. Žaidžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus, išbandomi mažo intensyvumo ciklinio judėjimo (lėtas vaikščiojimas), raumenų tempimo ir atsipalaidavimo pratimai (jogos asanos, Jakob'o metodas), kvėpavimo pratimai, dėmesio nukreipimo į kūno dalis (angl. – body scanning) technikos. Mokomasi meditatyviųjų judesių, praktikuojamos reagavimo į streso pojūčius technikos.

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

24.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

24.3.1. Olimpinės vertybės. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – derinti savo veiksmus su komandos draugais, teikti prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus. Sudaromos sąlygos išbandyti skirtingus vaidmenis (pozicijas) komandiniuose žaidimuose, mokomasi pajusti (pažinti) kiekvieno vaidmens įnašą komandai, pažinti savo turimus ir tobulintinus įgūdžius. Mokomasi suprasti taisyklių prasmę užtikrinant sklandų ir smagų žaidimą, konstruojamos naujos (paprastesnės arba sudėtingesnės) žaidimo taisyklės.

24.3.2. „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos. Ugdomas atsakomybės prisiėmimas už pasirengimą fizinio ugdymo pamokoms. Skatinama iš anksto domėtis būsimos pamokos tema ir veiklomis, oro sąlygomis. Plėtojami gebėjimai savarankiškai pasirūpinti tinkama apranga, mokomasi savarankiškai spręsti dėl netinkamos aprangos kylančias problemas.

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

25. Mokymo(si) turinys. 4 klasė.

25.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

25.1.1. Funkciniai judesiai. Lokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai, išlaikant taisyklingą kūno surikiavimą ir judesio disociaciją, atlikti įvairius bazinius lokomocinius judesius, keičiant judėjimo kryptį (pirmyn, atbulomis, šonu), intensyvumą (greitai, lėtai, greitėjant, lėtėjant, darant pauzes), judant skirtingomis dangomis įvairiose aplinkose (dirbtine danga, žole, asfaltu, vandeniui, sniegu, nelygia danga ir pan.). Stebimas kūno surikiavimas: optimali stuburo padėtis (išlaikomi fiziologiniai linkiai), stabilus korpusas (dubuo, krūtinė, pečių lankas, mentės), atliekant mobilius judesius kojomis ir rankomis. Stebima, kad nebūtų kompensacinių judesio mechanizmų, disociacija judesio atlikimo metu (pavyzdžiui, žvilgsnis ir kaklas, ranka ir petys). Stebima, kad abi kūno pusės būtų treniruojamos tolygiai. Judesių taisyklingumas ugdomas sudarant sąlygas tyrinėti judesius įvairiai pasunkintomis sąlygomis, sudarant galimybę mokiniui atrasti individualiai optimalų judesio atlikimo būdą. Nelokomociniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti nelokomocinius judesius laipsniškai sunkinant sąlygas ar taikant suvaržymus (atsisėdimas ir atsistojimas nesiremiant

rankomis į grindis, rankose laikant kamuolį, rankas laikant virš galvos ir pan.). Manipuliaciniai judesiai. Mokomasi taisyklingai atlikti manipuliacinius judesius įvairinant užduoties sąlygas ir keičiant aplinkas (salėje, gamtoje, skirtingomis oro sąlygomis), jungiant su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais.

25.1.2. Vykdomoji funkcija. Ugdomi baziniai vykdomosios funkcijos įgūdžiai plėtojant sensorinių (regos, klausos, lytėjimo, propriocepcijos) patirčių įvairovę ir darbinę atmintį. Ugdoma dėmesio koncentracija jungiant judesius su garsiniais ar vaizdo signalais bei loginėmis operacijomis, lavinamas įgūdis atsiriboti nuo išorės trukdžių. Ugdoma darbinė atmintis: gebėjimas atsiminti sudėtingas taisykles, veiksmų seką, tikslus nurodymus (įvedami laiko apribojimai ir didinamas objektų kiekis). Mokomasi judesių ir evakuacijos veiksmų sekos ekstremalių situacijų (šaudymo, gaisro, sprogimo ir kt.) mokykloje atvejais.

25.1.3. Judesių ugdymas žaidimais. Žaidžiami judrieji žaidimai, užtikrinantys optimalų fizinį aktyvumą pamokos pradžioje, eigoje ar pabaigoje, įgalinantys patirti komandinio bendrumo ir judėjimo džiaugsmą. Plėtojamas tradicinių, netradicinių, sportinių, etnožaidimų įvairovės pažinimas, mokomasi taisyklingai atlikti sportinių žaidimų judesius, laikomasi komandinio žaidimo ritualų (garbingo žaidimo protokolo) ir žaidimų taisyklių, komunikuojama taikant sportiniuose žaidimuose taikomus signalus (pavyzdžiui, gestus ir kt.).

25.1.4. Išmaniosios technologijos. Praktikuojamas išmaniųjų įrenginių ir technologijų taikymas fizinio aktyvumo įsivertinimui ir judėjimo patirčių plėtojimui. Pasitelkiant išmaniųjų technologijų įvairovę, plėtojamas fizinis aktyvumas ir tobulinamas judesių atlikimas. Mokomasi žaidimų taisyklių taikant išmaniąsias technologijas ir vykdymo sekų taikymo realiame kontekste, nenaudojant išmaniųjų technologijų. Mokomasi taikyti išmaniuosius įrenginius fizinės veiklos stebėjimui, suprasti stebimų parametrų reikšmę ir sąryšį.

25.1.5. Kvėpavimas. Mokomasi taisyklingai kvėpuoti atliekant judesius, derinant kvėpavimą su statinėmis ir dinaminėmis kūno padėtimis. Statinėse padėtyse stebimas kvėpavimas (ritmas, intensyvumas, garsumas, kvėpavimo kanalai (burna ar nosis), krūtinės ekskursija, diafragminis ar krūtinis kvėpavimas). Derinamas įkvėpimas per nosį ir iškvėpimas per burną su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais.

25.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

25.2.1. Pramankšta. Žaismingai atliekami pramankštos pratimai visoms kūno dalims, paruošiantys pamokos turiniui ir užtikrinantys traumų prevenciją: atliekami „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims; atliekama pramankšta įveikiant nesudėtingą, tikslingai sukurtą ar pritaikytą natūraliai aplinkai „kliūčių ruožą“, leidžiant mokiniams pasirinkti kliūties įveikimo būdus pagal savo fizinį pajėgumą: prabėgti, perlipti, šliaužti ar kitaip; atliekama pramankšta žaidžiant žaidimus, paruošiančius kūną būsimai pamokai.

25.2.2. Bendroji ištvermė. Stiprinama širdies-kraujagyslių sistema: žaidžiami į laipsnišką pasunkinimą orientuoti aukšto ir vidutinio intensyvumo judrieji žaidimai. Viso žaidimo metu turi būti išlaikomas visų dalyvių ne trumpesnis kaip 20 min. vidutinio intensyvumo nepertraukiamas fizinis krūvis, įterpiant aukšto intensyvumo fizinio krūvio elementus (pavyzdžiui, šuoliukai, bėgimas maksimaliu greičiu). Po intensyvaus fizinio krūvio atliekami lengvo intensyvumo aktyvaus atsistatymo pratimai (ėjimas ar kiti lengvo fizinio aktyvumo, atsipalaidavimo ir koncentracijos į pojūčius pratimai ar vaidybiniai žaidimai).

25.2.3. Fizinės ypatybės. Žaidžiant judriuosius žaidimus ar veikiant pritaikytose edukacinėse aplinkose (pavyzdžiui, įveikiant tikslingai sukurtą „kliūčių ruožą“), lavinamos fizinės ypatybės. Užduotys turi užtikrinti fizinį ypatybių – koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo, greitumo progresą. Koordinacija. Koordinacija lavinama atliekant smulkiajai motorikai skirtas užduotis (pavyzdžiui, tikslus įrankio griebimas, gaudymas, išmetimas ir pagavimas keičiant kūno padėtį). Vikrumas ir greitumas. Vikrumas ir greitumas lavinami atliekant greito krypties keitimo reikalaujančias užduotis (bėgimas gyvatėle, aštuoniuke, zigzagu). Pusiausvyra. Ji lavinama pratimų metu, mažinant atramos plotą (ant vienos kojos, keičiant rankų padėtį ar atramą rankomis) ir keičiant kūno masės centrą (pasistiebimas, atsitūpimas, pasilenkimas). Judesių atlikimo metu keičiant galvos padėtį

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

25.2.4. Sveikatingumo pagrindai: ryto ir vakaro ritualai. Plėtojamos sveikatingumo žinios, pamokos pradžioje atliekant rytą imituojančius pratimus, o pabaigoje – pasiruošimo miegui pratimus: pamokos pradžioje atliekami rąžymosi ir „pasisveikinimo“ su sąnariais ritualai, dinaminiai tempimo pratimai rankomis ir kojomis, pratimai pilvo, nugaros ir kaklo raumenims; pamokos pabaigoje žaidžiant vaidybinius ar imitavimo žaidimus atliekami atsipalaidavimo pratimai.

25.2.5. Streso įveika. Plėtojami streso požymių atpažinimo ir įveikos įgūdžiai. Ugdomas įprotis stebėti savo pojūčius fizinio krūvio metu ir individualiai taikyti atsistatymui po fizinio krūvio ar streso padedančius fizinius ir meditatyvinius pratimus.

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

25.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

25.3.1. Olimpinės vertybės. Ugdomos nuostatos vadovautis olimpinėmis vertybėmis – derinti savo veiksmus su komandos draugais, teikti prioritetą komandiniam žaidimui prieš individualius pasiekimus. Komandiniuose žaidimuose plėtojamas savo turimų ir tobulintinių įgūdžių pažinimas. Eksperimentuojant skirtingu kontekstu (laukas, natūrali aplinka, skirtingi dangos paviršiai, erdvės variacijos), sukuriama prielaidos patirti poreikį derinti komandos narių veiksmus, kūrybiškai keisti žaidimo taisykles.

25.3.2. „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos. Plėtojami gebėjimai prisiimti atsakomybę už tinkamą fizinio ugdymo veikloms aprangą. Tyrinėjama sportinės aprangos audinių įvairovė, mokomasi atpažinti kokybės ir įvaizdžio skirtumus, aprangos transformavimo galimybes. Savarankiškai rūpinantis tinkama pamokai apranga, mokomasi adaptyviai prisitaikyti prie aplinkos pokyčių.

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

26. Mokymo(s) turinys. 5 klasė.

26.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

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

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

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

26.1.4. Tradiciniai ir netradiciniai žaidimai. Žaidžiami tradiciniai ir netradiciniai sportiniai žaidimai. Mokomasi tradicinių ir netradicinių sportinių žaidimų judesių technikos. Susipažįstama su taisyklingu sportiniams žaidimams skirtu inventoriaus naudojimu. Etnosportas. Susipažįstama su etnosporto žaidimų įvairove, inventoriu.

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

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

26.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

26.2.3. Fizinių ypatybių lavinimas. Žaidžiami žaidimai, įveikiami kliūčių ruožai, estafetės, atliekamos kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greičio ir vikrumo lavinimui. Pamokos pabaigoje dinaminiais, statiniais ir tempimo pratimais lavinamas lankstumas.

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

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

26.2.6. Išmanieji įrenginiai ir programėlės. Susipažįstama su fizinio aktyvumo savistabai skirtais išmaniaisiais prietaisais ir programėlėmis. Mokomasi stebėti savo fizinį aktyvumą, taikant subjektyvius (pastangos, nuovargis) ir objektyvius stebėjimo būdus. Mokomasi fiksuoti subjektyvius ir objektyvius savistabos duomenis „Fizinio ugdymosi kompetencijų aplanke“. Diskutuojama apie išmaniųjų technologijų galimybes savistabai ir sveikatos saugojimui.

26.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

26.3.1. Draugystė. Mokomasi skirtingoms sporto šakų varžyboms prieš rungtynes ir po jų būdingų ritualų. Skatinama nežodiniais būdais rodyti kito mokinio rezultatų ar pastangų pripažinimą. Nesėkmės priėmimas. Patiriant nesėkmes ar nusivylimą pasiekimais, pri(si)menamos žymių sportininkų sėkmės istorijos, atkreipiant dėmesį į sportininkų pastangas, mokymąsi iš nesėkmių. Bendravimas ir taisyklės. Mokomasi sporto terminologijos: sąvokų, simbolių, signalų. Mokomasi tinkamai taikyti sporto šakos, rungties taisykles žaidžiant, rungtyniaujant bei sprendžiant sportinius ginčus. Palyginami judriųjų ir sportinių žaidimų taisyklių panašumai ir skirtumai, įvardijama taisyklės paskirtis (taisykle sprendžiama problema).

26.3.2. „Žalia, balta ir mėlyna“ aplinkos. Fizinis ugdymas praktikuojamas lauko sąlygomis visais metų laikais. Mokomasi tinkamai pasiruošti fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis žinomose aplinkose: pasirinkti tinkamą veikalą ir oro sąlygoms aprangą bei avalynę, turėti geriamo vandens, naudoti sporto šakai pritaikytas apsaugos priemones, pavyzdžiui, šalmsus, pirštines, kelių apsaugas ir pan.

26.3.3. Pažintinė veikla. Plėtojamos fizinio aktyvumo kasdienėse aplinkose bei situacijose galimybės: išmokstama naujų žaidimų, praktikuojamos fizinio aktyvumo pertraukėlės mokantis akademinių dalykų, tyrinėjamas laisvalaikio fizinis aktyvumas. Skatinama būti fiziškai aktyviu visos dienos metu.

27. Mokymo(si) turinys. 6 klasė.

27.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

27.1.1. Kūno surikiavimo įgūdžiai. Funkciniai judesiai lavinami žaidžiant judriuosius žaidimus, įveikiant kliūčių ruožus, atliekant kūrybines užduotis, judant įvairiose aplinkose ir žaidimams, estafetėms ar žongliravimui saugiai naudojant ne sportinius įvairių dydžių, formų, medžiagiškumo daiktus. Mokomasi atpažinti esmines savo kūno surikiavimo judesiui ir judesyje klaidas.

27.1.2. Sportinių ir funkcinių judesių integracija. Susipažįstama su sporto šakų įvairove. Mokomasi taisyklingo kūno surikiavimo sportiniam judesiui pagal sporto šaką. Mokomasi atpažinti

sporto šakų judesių ir funkcinių judesių panašumus bei skirtumus. Reflektuojama sportinių judesių taikymo kasdienėse veiklose nauda.

27.1.3. Vykdomoji funkcija. Dėmesio sutelkimas, išlaikymas ir darbinė atmintis treniruojami užduoties atlikimo ar žaidimo metu įvedant papildomus, naujus nurodymus ar apribojimus, keičiant veiklos aplinką ar kontekstą. Reflektuojami dėmesio valdymo sunkumai, individualų atsparumą trukdžiams didinantys būdai. Tyrinėjamas mokyklos evakuacijos planas, mokomasi greitai ir sklandžiai pasišalinti iš mokyklos pastato ar teritorijos.

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

27.1.5. Išmaniųjų technologijų taikymas. Mokomasi taikyti technologijas judesio taisyklingumo savistabai ir įsivertinimui. Mokomasi taikyti išmaniąsias technologijas koreguojant netaisyklingai atliekamus judesius, mokantis naujų judesių. Technologinėmis priemonėmis kaupiami koreguojamo judesio pokyčio (savistabos) duomenys. Traumų prevencija. Mokomasi kritiškai vertinti medijose pateikiamas judesio atlikimo rekomendacijas.

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

27.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

27.2.3. Fizinį ypatybių lavinimas. Žaidžiami žaidimai, įveikiami kliūčių ruožai, estafetės, atliekamos kūrybinės užduotys koordinacijos, pusiausvyros, greitumo ir vikrumo lavinimui. Lankstumas. Įsivertinamas sąnarių lankstumas, aptariami hiperlankstumo ir nepakankamo lankstumo veiksniai. Pamokos pabaigoje atliekami dinaminiai ir statiniai tempimo pratimai lankstumo subalansavimui.

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

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

27.2.6. Objektīvūs ir subjektyvūs savistabos būdai. Mokomasi integruoti skaitmenines technologijas fizinio aktyvumo ir intensyvumo savistabai. Mokomasi analizuoti savistabos duomenis, reflektuoti fizinio aktyvumo veiksnius: pajėgumą, pastangas, nuovargį. Mokomasi kritiškai vertinti išmaniųjų technologijų taikymo privalumus ir pavojus.

27.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

27.3.1. Pagarba. Mokomasi tinkamais žodžiais įvardijant rezultatą rodyti pagarbą tiek savo, tiek kitų pastangoms ir pasiekimams. Prisimenami populiarių sporto šakų pagarbos varžovui(ams) ritualai, supažindinama su netradicinių sporto šakų ritualais, aiškinamasi prieš ir po rungčių atliekamų ritualų prasmė. Pilietiškumas. Tyrinėjamos Lietuvos (arba mokinio tautybės) sportininkų istorijos, atkreipiant dėmesį į sportininkų atkaklumą ir pastangas tobulėti, varžymosi su lygiaverčiais ar stipresniais varžovais prasmę. Taisyklių kūrimas. Mokomasi adaptuoti įprastas taisykles neįprastoms sąlygoms: savarankiškai identifikuojama problema ir kuriamos ar pritaikomos taisyklės neįprastam

dalyvių skaičiui, lygių galimybių itin skirtingo pajėgumo varžovams sudarymui, nestandartinių rungtyniavimo priemonių, erdvės, trukmės ar kt. atvejais. Teisėjavimas. Mokomasi teisėjauti stebint mokytoji. Įtvirtinamas taisyklingas sporto terminologijos sąvokų, simbolių, signalų vartojimas.

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

27.3.3. Rūpinimasis sveikata. Reflektuojamos fizinio ugdymo pamokose išmoktų įgūdžių taikymo kituose kontekstuose (laisvalaikiu, mokinių atostogų metu ar pan.) patirtys. Aptariamas pasirengimas saugiai sportuoti nežinomose aplinkose. Pirmosios pagalbos įgūdžiai. Mokomasi pirmos pagalbos teikimo sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų, pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų atvejais, prevencijos supratimo ir veiksmų.

28. Mokymo(si) turinys. 7 klasė.

28.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

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

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

28.1.3. Vykdomosios funkcijos treniravimas. Mokomasi įsivardyti vidinius (kūno surikiavimas, judesio komponentai, kvėpavimas, nuovargis ar kt.) ir išorinius (įrankis, taikinys, triukšmas, dangos paviršius, taisyklė ar kt.) objektus, į kuriuos esamuoju metu koncentruojamas dėmesys. Mokomasi nukreipti ir išlaikyti savo dėmesį į pasirinktą objektą esant trukdžiams bei sąmoningai grąžinti dėmesį į pasirinktą objektą, perkelti dėmesį nuo išorinio prie vidinio, nuo vidinio prie išorinio objekto.

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

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

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

28.2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

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

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

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

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

28.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

28.3.1. Pasitikėjimas savimi. Reflektuojami antropometriniai ir kiti objektyvūs bei subjektyvūs įsivertinimo duomenys, atkreipiant dėmesį į brendimo įtaką individualiai fizinei raidai, populiarių stereotipų įtaką savivokai. Analizuojami somototipų privalumai skirtingose fizinio aktyvumo veiklose. Korupcijos prevencija. Aptariama korupcijos žala pasitikėjimui savimi (netinkamas inventorių ar sąlygų, korumpuotas teisėjavimas, kiti rezonansiniai atvejai).

28.3.2. Komandiniai žaidimai. Analizuojami komandinio žaidimo veiksniai, lemiantys rezultatą olimpinio sporto, etnosporto rungčių ir judriųjų žaidimų rungtyse. Mokomasi standartinėse situacijose atpažinti ir įvardyti kiekvieno komandos nario indėlį siekiant bendro tikslo. Mokomasi teikti emocinę paramą patyrusiam nesėkmę, konstruktyviai reflektuoti nesėkmes.

28.3.3. Parolimpinis sportas. Simuliuojant judėjimo ar sensorikos suvaržymus, tyrinėjamos sportavimo galimybės turint negalias: atliekami ir palyginami kamuolio metimo į krepšį sėdint ant kėdės, šuolio į tolį atsimerkus ir užsimerkus rezultatai bei pojūčiai, žaidžiama pagal parolimpiečių rungčių taisykles. Mokomasi atpažinti judėjimo ar sensorikos suvaržymų poveikį jas kompensuojančioms savybėms. Išbandoma teisėjavimo parolimpinėse sportinėse rungtyse pozicija, stebint mokytojų. Pastaba: užduotys ir parolimpinės rungtys parenkamos pagal mokinių bendruomenei atpažįstamus sutrikimus ir negalias.

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

28.3.5. Fizinis aktyvumas laisvalaikiu. Susipažįstama su netradicinio sporto šakomis ir fizinio aktyvumo formomis, kurias gali praktikuoti fiziniam aktyvumui po pamokų, laisvalaikiu, per mokinių atostogas. Pirmosios pagalbos įgūdžiai. Įtvirtinami sumušimų, patempimų, įdrėskimų, nuospaudų, pirmo laipsnio nudegimų ar nušalimų prevencijos bei pirmos pagalbos teikimo žinios ir įgūdžiai.

29. Mokymo(si) turinys. 8 klasė.

29.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

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

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

29.1.3. Vykdomosios funkcijos treniravimas. Individualiai analizuojamas pasirinktų judesių atlikimas, sutelkiant dėmesį į vidinius (pavyzdžiui, susirikiavimo, kvėpavimo, nuovargio, kitus) ir išorinius veiksnis. Žaidžiant komandinius žaidimus, atliekant judesius neįprastose aplinkose,

neįprastomis sąlygomis ar naudojant neįprastą inventorių, lavinami dėmesio perkėlimas, darbinė atmintis, atsparumas išorės trukdžiams.

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

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

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

29.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

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

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

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

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

29.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

29.3.1. Judėjimo džiaugsmas. Analizuojamos teikiančios džiaugsmą fizinio aktyvumo patirtys, išskiriami individualūs fizinio aktyvumo būdų pasirinkimo prioritetai. Reflektuojama lyties, kūno masės indekso (toliau – KMI), fizinio pajėgumo, individualios brendimo raidos, somatotipo ir kt. individualių ypatumų (pavyzdžiui, judėjimo ar raidos sutrikimų) įtaka fizinio aktyvumo būdo (formos, reguliarumo ir kt.) pasirinkimui.

29.3.2. Tobulėjimas komandoje. Mokomasi įsivertinti savo reakcijas į nesėkmes komandinio veikimo situacijose. Mokomasi reflektuoti nesėkmes, planuoti emocinio komunikavimo tobulinimą.



Aptariamos dopingo vartojimo pasekmės sportininko pasitikėjimui savimi, tobulėjimui, sveikatai.

29.3.3. Lygiavertis bendravimas. Tyrinėjami fizinių, intelektinių, kultūrinių skirtumų privalumai ir trukdžiai bendradarbiavimui, mokomasi pagarbiai priimti savo ir kitų skirtumus. Išbandant kitų tautų etnosporto rungtis, mokomasi atpažinti jų panašumus su lietuvių etnosportu. Pastaba: etnosporto rungtys parenkamos pagal tautinę įvairovę mokinių grupėje ir artimoje aplinkoje.

29.3.4. Saugus fizinis aktyvumas lauko sąlygomis. Mokomasi naujų, sveikatai palankaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis formų, atkreipiant dėmesį į saugumą, traumų ir ligų prevenciją kintančiomis oro sąlygomis, išbandant nepažįstamą įrangą, veikiant naujoje aplinkoje ar kituose kontekstuose. Mokomasi teikti pirmąją pagalbą lauke, tinkamai panaudojant parankines priemones.

29.3.5. Saugumo veiksniai. Tyrinėjami saugumo, mokantis naujų įgūdžių ar išbandant naujas fizinio aktyvumo formas, veiksniai: taisyklės, saugos priemonės ir įranga, grėsmių sveikatai suvokimas. Turizmas, žygiai. Esant galimybei, organizuojami iki dviejų dienų trukmės „išgyvenimo“ žygiai, mokymo(si) turinį integruojant su kitais dalykais, tyrinėjimu gamtoje.

30. Mokymo(si) turinys. 9 klasė ir I gimnazijos klasė.

30.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

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

30.1.2. Sportinių judesių įvairovė. Stebimos įvairių sporto šakų profesionalių sportininkų varžybos (tiesiogiai arba peržiūrint vaizdo įrašus), mokomasi atpažinti ir palyginti įvairių sporto šakų judesių ypatumus. Aptariamos sportinių judesių tobulinimo galimybės ir ribojimai paauglio brendimo metu.

30.1.3. Vykdomosios funkcijos komponentai. Mokomasi stebėti ir analizuoti vykdomosios funkcijos gebėjimus (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo).

30.1.4. Žaidimai: sąlygų keitimas. Mokomasi savikontrolės ir prisitaikymo žaidžiant tradicinius, netradicinius sportinius ir etnosporto žaidimus standartinėse ir nestandartinėse erdvėse, kūrybiškai jungiant žiemos ir vasaros sporto šakų elementus ar kitaip keičiant standartines žaidimo sąlygas.

30.1.5. Išmaniosios technologijos. Judesio įsivertinimas. Individualiai taikomos išmaniosios technologijos judesio taisyklingumo įsivertinimui ir koregavimui, reflektuojama mokinio ūgtis. Treniruokliai. Susipažįstama su treniruoklių paskirtimi ir veikimo principais. Mokomasi atpažinti ir kritiškai vertinti medijuose pateikiamą informaciją apie treniruoklių naudą ir naudojimą.

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

30.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

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

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

30.2.5. „Dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų“ deriniai. Atliekami „Dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų“ deriniai streso prevencijai ir įveikai. Tyrinėjamas kvėpavimo ir fizinių pratimų poveikis simpatinės ir parasimpatinės nervų sistemų (toliau – PNS) aktyvumui.

30.2.6. Įsivertinimo įgūdžių lavinimas. Technologijų ir išmaniųjų įrenginių pagalba reguliariai stebimas krūvio intensyvumo toleravimas. Objektivių matavimų rezultatai palyginami su subjektyviais įsivertinimo rezultatais pagal Omni, Berg ar kitas skales. Mokomasi koreguoti fizinį aktyvumą (būdus, intensyvumą, apimtį), remiantis objektyvaus ir subjektyvaus įsivertinimo duomenų analize. Mitai apie sportą. Diskutuojama apie sportavimo įtaką išvaizdai ir sveikatai, aptariami mitai apie sporto šakos „žalą“ atsakingai (taisyklingai, optimaliai savo pajėgumui ir parengtumui) sportuojančiam vaikiniui ar sportuojančiai merginai.

30.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

30.3.1. Identitetas. Tyrinėjami fizinio aktyvumo įpročiai ir jų įtaka savo sveikatos bei fizinio pajėgumo rodikliams. Reflektuojami reguliaraus fizinio aktyvumo teikiamo džiaugsmo veiksniai: asmeninis fizinis tobulėjimas, atsparumas stresui, bendravimas su draugais ar kiti. Reflektuojamas gebėjimas emociškai jautriose situacijose veikti remiantis bendražmogiškosiomis vertybėmis.

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

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

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

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

31. Mokymo(si) turinys. 10 klasė ir II gimnazijos klasė.

31.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

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

31.1.2. Sportinių judesių taikymas įvairiuose kontekstuose. Analizuojami pasirinktų sporto šakų vaizdo įrašai, profesionalių sportininkų judesių atlikimo technika. Tobulinami individualūs sportiniai judesiai, sportinių ir funkcinių judesių derinimas pagal konteksto iššūkius. Reflektuojama sportinių judesių, įgūdžių nauda kasdieniam gyvenimui.

31.1.3. Vykdomosios funkcijos įsivertinimas. Mokomasi įsivertinti vykdomosios funkcijos gebėjimus, reflektuojama pasirinkto vykdomosios funkcijos komponento (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo strategija.

31.1.4. Žaidimai: prisitaikymas prie pokyčių. Įvairiuose kontekstuose žaidžiami tradiciniai, netradiciniai sportiniai ir etnosporto žaidimai. Mokomasi savikontrolės: saugiai atlikti judesius žaidžiant nestandartinėse erdvėse, jungiant žaidimo, sporto šakų elementus, keičiant standartinės žaidimo sąlygas.

31.1.5. Išmaniųjų technologijų taikymas. Remiamasi kritiniu mąstymu, medijų ir fizinio raštingumo žiniomis prieš taikant rekomenduojamas ir alternatyvias technologijas, išbandant naujas

išmaniųjų įrenginių galimybes susipažinimui su naujomis fizinio aktyvumo formomis, naujų judesių mokymuisi.

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

31.2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

31.2.3. Koordinacijos ir pusiausvyros dinamika. Stebima ir reflektuojama koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamika. Mokomasi panaudoti skirtingus kontekstus fizinį ypatybių progresui.

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

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

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

31.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

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

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

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

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

32. Mokymo(si) turinys. III gimnazijos klasė.

32.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

32.1.1. Kompensaciniai mechanizmai. Aiškinamasi netaisyklingų judėjimo įgūdžių žala sveikatai. Susipažinama su raumenų-fascijų-sausgyslių disbalanso kompensaciniais mechanizmais. Supažindinama su judesio (funkcijos) subalansavimo pratimais. Mokomasi koreguoti atpažintus kompensacinius raumenų disbalanso mechanizmus.

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

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

32.1.4. Žaidimai: kūrybiškas prisitaikymas. Savarankiškai žaidžiami sportiniai, netradiciniai ir etnosporto žaidimai, kūrybiškai prisitaikant prie įvairių aplinkos sąlygų ar kitų neįprastų kontekstų.

32.1.5. Išmaniosios technologijos. Judėjimo gebėjimų tobulinimo planavimas. Mokomasi pasirengti planą judėjimo įgūdžio tobulinimui, numatant tikslingą išmaniųjų technologijų ar įrenginių taikymą judesio savistabai ir savikontrolei.

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

32.2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas

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

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

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

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

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

32.2.6. Savistaba ir įsivertinimas. Praktikuojami nuosekli savistaba ir reguliarus įsivertinimas. Mokomasi remtis moksliniais argumentais įsivertinant gyvenimo būdą: fizinį aktyvumą, miego, mitybos bei kitus įpročius, kūno masės rodiklių dinamiką. Reflektuojamos pozityvių pokyčių galimybės.

32.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

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

aktyvumui laisvalaikiu, pertraukų metu, tradicinių ir netradicinių renginių veikloms. Reflektuojama, ar užduotys teiks džiaugsmą skirtingo pajėgumo dalyviams, ar kuriant užduotis buvo atsižvelgta į nacionalinių, religinių, socialinių ir kitų vertybinių konfliktų rizikas. Olimpizmo vertybių konfliktai. Analizuojamos įvairių sporto ir fizinio aktyvumo renginių taisyklės, tradicijos, patirtys, reflektuojamas jų poveikis dalyviams bei aplinkai ekologiniu, kultūriniu, fiziniu ir socialiniu-emociniu aspektais. Mokomasi atpažinti ne tik momentines, o ir ilgalaikes pasekmes dalyviams bei aplinkai.

32.3.2. Ugdymas karjerai. Dalyvaujama organizuojant olimpinės dienas, aktyvumo pertraukas ar kitus renginius, įtraukiančius skirtingų individualių gebėjimų ir pajėgumo dalyvius į aktyvias ir smagias veiklas. Teikiamas prioritetas fiziškai aktyvioms veikloms lauko sąlygomis.

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

33. Mokymo(si) turinys. IV gimnazijos klasė.

33.1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas.

33.1.1. 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.

33.1.2. Netradicinio sporto judesiai. Plėtojamas netradicinių sporto šakų judesių pažinimas, Reflektuojamas netradicinių sportinių judesių taikymo įvairiuose kontekstuose efektyvumas. Kuriamos naujų judesių idėjos savo gebėjimų ugdymosi poreikiams ir saugiai išbandomos.

33.1.3. Vykdomosios funkcijos dinamika. Analizuojama ir reflektuojama vykdomosios funkcijos įtaka savo judesių kokybei. Stebima pasirinktų vykdomosios funkcijos komponentų (darbinės atminties, dėmesio valdymo, psichinio lankstumo) tobulinimo pokyčių dinamika, koreguojami ir argumentuojami pasirinkti pratimai, strategijos.

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

33.1.5. 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 savikontrolėi.

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

33.2. Fizinis ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas.

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

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

33.2.3. Fizinį ypatybių vystymo dinamika. Stebima ir reflektuojama fizinį ypatybių ugdymosi pagal pasirengtą planą dinamika. Vykdoma plano korekcija atsižvelgiant į individualius savistabos duomenis ir remiantis biologijos, fizikos bei kitų dalykų mokymosi žiniomis.

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

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

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

33.3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.

33.3.1. Socialinis atsakingumas. Organizuojami olimpizmo vertybes atliepiantys renginiai bendruomenei: sukuriama ar pritaikoma 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 fizinio aktyvumu, numatomos galimos rizikos ir modeliuojami alternatyvūs sprendimai, padedantys išvengti žalingo poveikio ar pasekmių dalyviams, kitiems asmenims, aplinkai.

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

33.3.3. Fizinio aktyvumo pritaikymas kontekstui. Mokomasi modeliuoti sveikatai palankias 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.

## **VI SKYRIUS MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

34. 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. 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). Mokinio fizinio pajėgumo diagnostinis vertinimas (pagal galiojančią LR sveikatos apsaugos ministro įsakymo redakciją) atliekamas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. Diagnostinio vertinimo duomenys yra reikšmingi planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą, tačiau nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas. Vertinant olimpizmo vertybių suvokimą ir praktiką 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.

35. 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.

36. Pradiniame ugdyme mokinių pasiekimai nevertinami pažymiais (balais) ar jų pakaitalais (raidėmis, ženklais, simboliais, procentais ir pan.) ir viešai tarpusavyje nelyginami. Mokinių pasiekimai įvertinami pasiekimų lygiais mokymo(si) laikotarpio (trimestro, pusmečio ar pan.) pabaigoje apžvelgus visą laikotarpį ir įvertinus nueito etapo rezultatus.

37. Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita. Vertinimo turinys formuojamas atsižvelgiant į mokyklos sporto bazės ypatumus bei tradicijas ir turi atitikti Programos pasiekimų turinį. Įskaita vertinamam mokiniui sudaromos sąlygos pasirinkti užduočių atlikimo būdą, parodantį jo pasiekimus pagal vertinimo kriterijus. Atskirais atvejais, mokinio ar jo tėvų (globėjų, rūpintojų) prašymu, mokinio pasiekimai gali būti įvertinami ir fiksuojami kitaip, nei mokykloje susitarta. Pavyzdžiui, jei mokykloje susitarta mokinių pasiekimus, mokantis pagal fizinio ugdymo programą, fiksuoti įrašu „įskaityta“, tačiau vidurinio ugdymo programos mokiniui stojimui į aukštąją mokyklą svarbus įvertinimas balu, mokinio pasiekimai fiksuojami pažymiu.

38. Pagrindiniame ir viduriniame ugdyme, kai mokinių pasiekimai vertinami pažymiais, jie siejami su pasiekimų lygiais: slenkstinis (1) lygis – 4, patenkinamas (2) lygis – 5–6, pagrindinis (3) lygis– 7–8, aukštesnysis (4) lygis – 9–10.

39. III ar (ir) IV gimnazijos klasėje mokiniai gali pasirinkti rengti brandos darbą.

**VII SKYRIUS**  
**MOKINIŲ PASIEKIMŲ LYGIŲ POŽYMAI PAGAL PASIEKIMŲ SRITIS**

40. Lentelėse kiekvienam klasių koncentru pateikiami keturių lygių pasiekimų aprašai: slenkstinis, patenkinamas, pagrindinis, aukštesnysis. Pasiekimų lygių požymių lentelėse pateikiami keturių lygių pasiekimų aprašai: slenkstinis, patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis. Raidės ir skaičių junginyje (pavyzdžiui, A1.3) raidė nurodo pasiekimų sritį (A), pirmas skaičius (1) – pasiekimą, antras skaičius (3) – pasiekimų lygį.

41. Pasiekimų lygių požymiai. 1–2 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Atkartoja lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius pagal pavyzdį arba mėgdžiodamas kitus (A1.1).	Geba atlikti lokomocinius judesius keisdamas judėjimo kryptį ir intensyvumą; geba atlikti pagrindinius nelokomocinius judesius keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas pagrindinius manipuliacinius judesius su įrankiais bando prisitaikyti prie įrankio svorio, formos ar kitų savybių (A1.2).	Geba atlikti lokomocinius judesius keisdamas judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydamas optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį; geba atlikti nelokomocinius judesius kontroliuodamas mentės-pečių juostos padėtį, keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslo ir didina amplitudę (A1.3).	Atlikdamas lokomocinius judesius skirtingomis dangomis sklandžiai keičia judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; plastiškai ir didindamas amplitudę atlieka nelokomocinius judesius, kontroliuodamas mentės-pečių juostos padėtį, keisdamas galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, siekia tikslo ir didina amplitudę tolygiai dirbant abiem kūno pusėmis (A1.4).
– (A2.1)	– (A2.2)	– (A2.3)	– (A2.4)
Siekia kuo tiksliau atkartoti judesius pagal parodytą pavyzdį (A3.1).	Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į mokytojo nurodytą objektą (A3.2).	Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į vidinius arba išorinius objektus ir išlaikyti dėmesio	Atlikdamas užduotį geba sutelkti dėmesį į vidinius arba išorinius objektus ir išlaikyti dėmesio



Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
		koncentraciją esant išorės trukdžiams (A3.3).	koncentraciją veikiant vidiniams ir išoriniams trukdžiams (A3.4).
Dalyvauja žaidžiant tradicinius ir netradicinius judriuosius žaidimus (A4.1).	Atlieka pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus žaisdami judriuosius žaidimus (A4.2).	Geba taisyklingai atlikti pavienius lokomocinius, nelokomocinius, manipuliacinius judesius ar jų fragmentus judriųjų žaidimų metu (A4.3).	Žaisdami judriuosius žaidimus taisyklingai atlieka pavienius lokomocinių, nelokomocinių ar manipuliacinių judesių derinius (A4.4).
Atlieka judesius pagal garsinius ar vaizdo signalus, atkartoja ekrane matomus judesius (A5.1).	Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais plėtoja savo judėjimo gebėjimus (A5.2).	Žaisdami fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais palaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3).	Geba kontroliuoti laikyseną ir neužlaikydami kvėpavimo, plastiškai ir neprarandant pusiausvyros judėti žaidžiant fiziniam aktyvumui skirtais išmaniųjų technologijų įrenginiais (A5.4).
Geba ramybės būsenoje įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną (A6.1).	Geba įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną judesių metu (A6.2).	Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika (A6.3).	Geba atpažinti ir taikyti diafragminį kvėpavimą statinėse padėtyse (A6.4).
<b>2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			
Atlieka pramankštą mėgdžiodamas kitus (B1.1).	Bando taisyklingai atlikti dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims vadovaujant mokytojui (B1.2).	Žino dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims ir geba savarankiškai atlikti pramankštą (B1.3).	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims, pasirinkdami savo kūnui tinkamiausius dinامينius pratimus ir intensyvumą (B1.4).
Dalyvauja žaidžiant aukšto ir vidutinio intensyvumo judriuosius žaidimus (B2.1).	Geba pasiekti ne žemesnę kaip vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (B2.2).	Geba pasiekti aukšto ar vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3).	Noriai žaidžia aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.4).
Dalyvauja lankstumą, koordinaciją, pusiausvyrą, greitumą ir vikrumą lavinančiose veiklose (B3.1).	Geba atkurti pusiausvyrą atliekant greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.2).	Geba išlaikydami pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3).	Žaidybinėse veiklose geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis (B3.4).

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba žodiniu ar nežodiniu būdu išreikšti savo nusiteikimą fiziniam aktyvumui pamokoje (B4.1).	Geba susieti išsimiegojimo naktį ir valgymo prieš pamoką įtaką nusiteikimui būti fiziškai aktyviu pamokoje (B4.2).	Geba susieti miegojimo ir valgymo įpročių įtaką fiziniam aktyvumui pamokose (B4.3).	Geba samprotauti apie maisto, miego ir judėjimo svarbą sveikatai (B4.4).
Atlieka atsipalaidavimo pratimus mėgdžiodamas kitus (B5.1).	Geba derinti kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai (B5.2).	Savarankiškai derina kvėpavimą su mažo intensyvumo judesiais ir statiniais tempimo pratimais atsistatymui po fizinio krūvio ar streso įveikai (B5.3).	Savarankiškai derina kvėpavimą su judesiais bei statiniais tempimo pratimais atsistatymui didelio intensyvumo veiklų metu ir po jų (B5.4).
– (B6.1)	– (B6.2)	– (B6.3)	– (B6.4)
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Patariamasi laikosi pamokos taisyklių, geba reikšti emocijas saugiais sau ir neskaudinančiais kitų būdais (C1.1).	Patariamasi laikosi žaidimo taisyklių, geba adekvačiai situacijai reikšti emocijas saugiais sau ir neskaudinančiais kitų būdais (C1.2).	Geba vadovautis taisyklėmis žaidžiant ir reikšti džiaugsmą žodiniiais ar nežodiniais būdais, geba save nuraminti po nesėkmių (C1.3).	Geba paaiškinti žaidimo taisykles kitiems, žodiniiais ar nežodiniais būdais džiaugiasi savo ir kitų sėkme, geba įvardyti pozityvius dalykus savo ar komandos nesėkmių atvejais (C1.4).
Geba pats apsirengti prieš pamoką ir persirengti po pamokos (C2.1).	Dažniausiai tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas (C2.2).	Tinkamai pasirengia pamokai lauko sąlygomis (apranga atitinka oro sąlygas, apsirengia savarankiškai ir savalaikiai) (C2.3).	Iš anksto domisi būsimos pamokos veiklomis, laiku ir tinkamai pasiruošia pamokai (C2.4).
Dalyvauja pažintiniuose renginiuose su sporto ir sveikatingumo atstovais (C3.1).	Kartoja demonstruojamus judesius bei sportininkų etiketo ritualus (C3.2).	Geba pademonstruoti naujai išmoktų judesių fragmentus ir sportininkų etiketo ritualus (C3.3).	Spontaniškai pritaiko pavienius naujus judesius ar sportininkų etiketo ritualus fizinio ugdymo pamokose (C3.4).

42. Pasiekimų lygių požymiai. 3–4 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Geba atlikti bazinius lokomocinius judesius keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą; geba atlikti bazinius nelokomocinius judesius keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; atlikdamas bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais bando prisitaikyti prie įrankio svorio, formos ar kitų savybių (A1.1).	Atlieka bazinius lokomocinius judesius keičiant judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaikydami optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba kontroliuoti mentės-pečių juostos padėtį atliekant bazinius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių bei dubens padėtį ir kūno svorio centrą; siekia tikslumo atliekant bazinius manipuliacinius judesius su įrankiais, prisitaikydami prie įrankio ypatumų (A1.2).	Atlieka lokomocinius judesius skirtingomis dangomis keisdami judėjimo kryptį ir intensyvumą, išlaiko optimalią laikyseną ir taisyklingą kaklo padėtį, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis; geba didindami amplitudę atlikti įvairius nelokomocinius judesius, keičiant galūnių, dubens padėtį, kūno svorio centrą, kontroliuojant mentės-pečių juostos padėtį; atlikdami bazinius manipuliacinius judesius išlaiko optimalią laikyseną, geba didinti manipuliacinių judesių amplitudę prisitaikydami prie įrankio ir aplinkos suvaržymų (A1.3).	Taisyklingai atlieka lokomocinius ėjimo, bėgimo, slydimo, šuoliavimo, riedėjimo judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose; taisyklingai atlieka pritūpimus, atsistojimus, atsisėdimą, pasisukimus bei pusiausvyros judesius žaisdami judriuosius žaidimus bei kituose kontekstuose; geba tolygiai abiem kūno pusėmis atlikti bazinius manipuliacinius judesius įvairiais įrankiais, išlaikydami optimalią laikyseną ir prisitaikydami prie aplinkos suvaržymų (A1.4).
– (A2.1)	– (A2.2)	– (A2.3)	– (A2.4)
Geba atlikdamas užduotį sutelkti dėmesį į mokytojo nurodytą objektą (A3.1).	Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus, apribojimus (A3.2).	Geba sutelkti dėmesį ir įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus, juos išpildyti veikiant išorės trukdžiams (A3.3).	Geba sutelkti ir išlaikyti dėmesio koncentraciją užduoties atlikimui iki pabaigos, veikiant vidiniams ar išoriniams trukdžiams (A3.4).
Dalyvauja mokantis naujų žaidimų, jiems būdingų judesių technikos (A4.1).	Stengiasi taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.2).	Geba taisyklingai atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3).	Geba taisyklingai ir optimaliomis pastangomis atlikti judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.4).
Plėtoja judėjimo gebėjimus fiziškai	Fiziškai aktyvioms veikloms	Fiziškai aktyvioms veikloms	Naudodami išmaniąsias

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
aktyvioms veikloms naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius (A5.1).	naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius geba kontroliuoti laikyseną, tolygiai dirbti abiem kūno pusėmis (A5.2).	naudodami išmaniąsias technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis (A5.3).	technologijas ir įrenginius išlaiko taisyklingą laikyseną, tolygiai dirba abiem kūno pusėmis, išmoksta naujų judesių (A5.4).
Geba įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną judesių metu (A6.1).	Geba derinti įkvėpimą ir iškvėpimą su judesio mechanika statinėse kūno padėtyse (A6.2).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.3).	Statinių izometrinių pratimų metu taiko tolygų diafragminį kvėpavimą (neužlaikant) (A6.4).
<b>2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			
Geba atlikti dinامينius pramankštos pratimus visoms kūno dalims pagal rodomą pavyzdį (B1.1).	Žino pramankštos kūno dalims pratimų su išoriniu svorio pasipriešinimu ir geba juos atlikti (mokytoju prižiūrint) (B1.2).	Geba atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį arba išorinį svorio pasipriešinimą (B1.3).	Geba pasirinkti savo kūnui tinkamus pramankštos būdus ir savarankiškai atlieka pramankštą visoms kūno dalims (B1.4).
Judriųjų žaidimų metu geba pasiekti ne žemesnį kaip vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (B2.1).	Judriųjų žaidimų metu geba pasiekti aukšto intensyvumo fizinį aktyvumą ir atsistatyti (B2.2).	Noriai žaidžia vidutinio ir aukšto intensyvumo judriuosius žaidimus ir gerai atsistato po intensyvios fizinės veiklos (B2.3).	Aukšto ar vidutinio intensyvumo žaidimų metu savarankiškai įterpia atsistatymo pratimus ir viso žaidimo metu išlieka aktyviu jo dalyviu (B2.4).
Geba atkurti pusiausvyrą atliekant greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.1).	Geba išlaikydamas pusiausvyrą atlikti greitumo ir vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.2).	Geba nelėtėdamas ir neprarasdamas pusiausvyros atlikti vikrumo reikalaujančias užduotis žaidybinėse veiklose (B3.3).	Noriai atlieka greitumo, vikrumo, koordinacijos ir pusiausvyros ugdymui skirtas užduotis bei testus (B3.4).
Epizodiškai pildo miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo savistabos dienoraštį (B4.1).	Nuosekliai pildo miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo savistabos dienoraštį (B4.2).	Savistabos dienoraštyje nuosekliai fiksuoja miegojimo, mitybos ir fizinio aktyvumo faktus bei pozityvius pokyčius (B4.3).	Geba panaudoti savistabos dienoraštį sveikatai palankių ir nepalankių įpročių atpažinimui, įsivardijimui ir koregavimui (B4.4).
Stebi savo kūno pojūčius fizinio krūvio metu, pajutus diskomfortą, laipsniškai mažina intensyvumą ir informuoja mokytoją (B5.1).	Geba atlikti kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo pratimus ar kitas įtampos (streso) mažinimo	Savarankiškai atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo pratimus ar kitas individualiai veiksmingas	Geba paaiškinti, kada ir koku tikslu atlieka kvėpavimo, mažo intensyvumo ciklinius, raumenų įtempimo-atpalaidavimo ar kitus

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
	technikas (B5.2).	įtampos (streso) mažinimo technikas (B5.3).	įtampos (streso) mažinimo pratimus (B5.4).
Stengiasi būti fiziškai aktyviu visos pamokos metu ir subjektyviai įsivertina savo pastangas (B6.1).	Geba atlikti fizinio krūvio pamokoje savistabą subjektyvaus (suvokiamų pastangų) arba objektyvaus įsivertinimo būdu (B6.2).	Geba atlikti fizinio krūvio savistabą subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdais standartinėse (pavyzdžiui, pamokos) situacijose (B6.3).	Geba savarankiškai taikyti subjektyvaus ir objektyvaus įsivertinimo būdus savo fizinio aktyvumo stebėjimui (B6.4).
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Patiriamas laikosi komandinio žaidimo susitarimų ir tinkamai reaguoja į komunikavimo gestus bei garsinius signalus žaidimų metu (C1.1).	Geba derinti savo veiksmus su komandos draugais žaidimo metu, tinkamai reaguoja į komunikavimo gestus bei garsinius signalus žaidimų metu (C1.2).	Geba derinti savo veiksmus su komandos draugais ir tinkamai komunikuoja su varžovais; geba džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių (C1.3).	Geba bendradarbiauti su komandos draugais ir tinkamai komunikuoja su varžovais; geba džiaugtis tobulėjimo galimybėmis po nesėkmių; empatiškai priima savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtingumus (C1.4).
Dalyvauja pamokose lauko sąlygomis bei išvykose (C2.1).	Tinkamai sprendžia nepasirengimo pamokoms lauko sąlygomis problemas (C2.2).	Tinkamai pasirengia pamokoms lauko sąlygomis ar naujose aplinkose (C2.3).	Tinkamai pasirengia pamokoms ir geba įvardyti pasirengimo oro sąlygoms, aplinkai bei veikloms požymius (C2.4).
Dalyvauja pažintiniuose renginiuose su sporto ir sveikatingumo atstovais bei išvykose į sporto ir sveikatingumo objektus (C3.1).	Laikosi saugos reikalavimų išbandant naujas judėjimo formas ar aktyvias veiklas naujose aplinkose (C3.2).	Geba saugiai taikyti pavienius naujus judėjimo būdus fizinio ugdymo pamokose (C3.3).	Geba paaiškinti naujų judėjimo būdų paskirtį, naudą bei galimus pavojus sveikatai (C3.4).

43. Pasiekimų lygių požymiai. 5–6 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
<b>1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)</b>			
Pasiruošia lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu (A1.1).	Išlaiko optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius, nelokomocinius ar manipuliacinius judesius žinomose situacijose (A1.2).	Geba išlaikyti optimalų kūno surikiavimą atliekant lokomocinius, nelokomocinius ar manipuliacinius judesius sudėtingėjančių aplinkų, suvaržymų sąlygomis (A1.3).	Spontaniškai taisyklingai (optimaliai) atlieka lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose (A1.4).
Pasiruošia sportinio judesio atlikimui taisyklingu kūno surikiavimu (A2.1).	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant sportinį judesį lėtai arba fragmentais (A2.2).	Išlaiko taisyklingą kūno surikiavimą atliekant pavienius sportinius judesius, reflektuoja funkcinių ir sportinių judesių panašumus bei skirtumus (A2.3).	Geba taisyklingai atlikti pavienius sportinius judesius ir reflektuoja sportinio judesio atlikimo techniką (A2.4).
Geba įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus, apribojimus veikiant žinomuose kontekstuose (A3.1).	Geba įsiminti užduoties veiksmų seką, nurodymus bei apribojimus naujose aplinkose ar kontekstuose (A3.2).	Geba atlikti užduotį (laikytis veiksmų sekos, nurodymų, apribojimų) prie vidinių ar išorinių trukdžių (A3.3).	Tiksliai atlieka užduotis prie vidinių ar išorinių trukdžių ir reflektuoja dėmesio valdymą (A3.4).
Aktyviai dalyvauja žaidimuose ir rungtyse (A4.1).	Geba taisyklingai atlikti pavienius judesius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.2).	Geba taisyklingai atlikti pavienius judesių derinius netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.3).	Geba taisyklingai judėti netradicinių, etninių ir sportinių žaidimų metu (A4.4).
Geba panaudoti išmaniąsias technologijas ar įrenginius laikysenos, judesio taisyklingumo savistabai (A5.1).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius laikysenos, judesio taisyklingumo savistabai ir savikontrolėi (A5.2).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio taisyklingumo įsivertinimui ir judėjimo gebėjimų tobulinimuisi (A5.3).	Geba savarankiškai taikyti išmaniąsias technologijas ar įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui (A5.4).
Tolygaus ėjimo metu geba ritmiškai įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną (nosį) (A6.1).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą tolygaus ėjimo metu arba su statiniais ir dinaminiais judesiais (A6.2).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą laipsniškai keičiant ėjimo greitį, atliekant statinius ir dinaminis judesius (A6.3).	Geba derinti diafragminį kvėpavimą manipuluojant ėjimo greičiu, statinių ir dinaminis judesių įvairove, intensyvumu (A6.4).
<b>2. Fizinis ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba atlikti pramankštos pratimus pagal rodomą pavyzdį (B1.1).	Žino pramankštos pratimų visoms kūno dalims su savo svoriu ir geba juos atlikti (B1.2).	Geba savarankiškai atlikti pramankštą visoms kūno dalims panaudojant savo kūno svorį (B1.3).	Geba pasirinkti savo kūnui ir konkrečiai veiklai tinkamus pramankštos būdus ir savarankiškai atlieka pramankštą (B1.4).
Geba stebėti savo širdies darbą ir atpažinti širdies-kraujagyslių sistemai skirtus pratimus (B2.1).	Geba stebėti savo širdies darbą atliekant pratimus vidutiniu arba aukštu intensyvumu ir ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio (B2.2).	Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, stebėti ir įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio (B2.3).	Geba stebėti savo širdies darbą žaidžiant žaidimus, atliekant pratimus ir estafetes vidutiniu arba aukštu intensyvumu, įsivertinti ŠSD atsistatymo dinamiką po krūvio ir reflektuoti širdies kraujagyslių sistemos stiprinimo būdus (B2.4).
Stengiasi atkartoti bazinius tempimo pratimus (B3.1).	Geba atkartoti bazinius tempimo pratimus (B3.2).	Geba savarankiškai atlikti pavienius tempimo pratimus (B3.3).	Geba atpažinti savo lankstumo ribotumus ir atlikti sau optimalius tempimo pratimus (B3.4).
Geba stebėti ir atpažinti savo mitybos bei miego įpročius (B4.1).	Geba stebėti bei diferencijuoti palankius ir nepalankius savo mitybos bei miego įpročius. Subjektyviai įsivertina savo įpročių poveikį savijautai (B4.2).	Geba identifikuoti sveikatai palankius mitybos bei miego įpročius, sudaro sveikatai palankaus įpročio ugdymosi planą (B4.3).	Geba reflektuoti sveikatai palankių įpročių ugdymosi patirtis bei pasiekimus (B4.4).
Geba stebėti savo kvėpavimą (B5.1).	Geba atpažinti savo kvėpavimo nevientisumą, netolygumą, hiperventiliaciją (B5.2).	Atpažinęs kvėpavimo netolygumus geba lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.3).	Atpažinęs nerimą keliančią situaciją siekia tolygiai lėtinti įkvėpimą ir iškvėpimą (B5.4).
Geba vertinti fizinio aktyvumo veiksnius (savijautą, pastangas, nuovargį) subjektyvaus vertinimo būdais (B6.1).	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais (B6.2).	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius (B6.3).	Geba vertinti fizinį aktyvumą objektyvaus ir subjektyvaus vertinimo būdais, reflektuoja fizinio aktyvumo veiksnius ir pažangos galimybes (B6.4).
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Patiriamas laikosi taisyklių	Geba vadovautis taisyklėmis	Geba vadovautis taisyklėmis	Geba pagarbiai perteikti taisyklių

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
reikalavimų, geba įvardyti kelis šali garsinančius sportininkus (C1.1).	standartinėse situacijose; geba remtis šalies ar vietos sportininkų pavyzdžiais refleksijose apie savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtumus bei pastangas (C1.2).	ginčytinose situacijose; empatiškai priima savo ir kitų fizinio pajėgumo skirtumus; reflektuoja tobulėjimo galimybes remdamiesi šalies ar vietos sportininkų pavyzdžiais (C1.3).	nuostatas bendraamžiams; spontaniškai išreiškia draugų ir varžovo(ų) pasiekimų ar pastangų pripažinimą, argumentuotai reflektuoja tobulėjimo galimybes (C1.4).
Žino tinkamo pasirengimo pamokai lauko sąlygomis reikalavimus ir stengiasi juos vykdyti (C2.1).	Geba tinkamai pasirengti pamokoms lauko sąlygomis (iškilusias problemas sprendžia tinkamais, saugiais būdais) (C2.2).	Geba įvardyti svarbiausius saugaus fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiksnius ir tinkamai pasirengti pamokoms (C2.3).	Geba inicijuoti saugias veiklas žinomose aplinkose, tinkamas fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.4).
Dalyvauja įprastose sveikatai palankaus fizinio aktyvumo veiklose, kurias inicijuoja kiti (C3.1).	Geba atpažinti individualius fizinio aktyvumo įpročius įprastose dienos veiklose ar situacijose (C3.2).	Geba atpažinti sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes kasdienėse aplinkose ar situacijose (C3.3).	Inicijuoja sveikatai palankaus fizinio aktyvumo situacijas ir ugdo naujus, sveikatai palankius įpročius (C3.4).

## 44. Pasiekimų lygių požymiai. 7–8 klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
<b>1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)</b>			
Taisyklingai atlieka pavienius lokomocinio ar nelokomocinio judesio fragmentus; taisyklingai atlieka pavienius manipuliacinius judesius deriniuose su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais (A1.1).	Geba taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį; taisyklingai atlieka pavienius bazinius manipuliacinius judesius deriniuose su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais; geba diferencijuoti judesius deriniuose (A1.2).	Geba taisyklingai apjungti atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir reflektuoti atlikimo efektyvumą; geba sklandžiai jungti manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais; analizuoja derinius ir reflektuoja efektyvumą (A1.3).	Spontaniškai taisyklingai atlieka lokomocinius ir nelokomocinius judesius įvairiuose kontekstuose, įvardija judesio taisyklingumo kriterijus; sklandžiai jungia manipuliacinius judesius su lokomociniais ir nelokomociniais judesiais, reflektuoja kriterijus ir įsivertina efektyvumą (A1.4).



Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Taisyklingai atlieka pavienius sportinio judesio fragmentus (A2.1).	Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį arba reflektuoti atlikimo efektyvumą (A2.2).	Geba taisyklingai apjungti atliekamo sportinio judesio fragmentus į vientisą judesį ir įsivertinti judesio efektyvumą pagal apibrėžtus kriterijus (A2.3).	Geba taisyklingai ir optimaliai atlikti sportinius judesius sportinių žaidimų metu, reflektuoja sportinio judesio atlikimo techniką (A2.4).
Užduoties atlikimo metu geba sukonzentruoti dėmesį į išorinį objektą (A3.1).	Užduoties atlikimo metu geba sukonzentruoti dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.2).	Užduoties atlikimo metu geba išlaikyti (sugražinti) sukonzentruotą dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.3).	Reflektuoja gebėjimą užduoties metu sukonzentruoti ir išlaikyti (sugražinti) dėmesį į išorinį arba vidinį objektus (A3.4).
Žaidžia žaidimus, lavinančius judėjimo įgūdžius (A4.1).	Geba atpažinti žaidimu lavinamus judėjimo įgūdžius (A4.2).	Įvardija sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus bei jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.3).	Įvardija sportinius, netradicinius, etnosporto žaidimus, reflektuoja jais tobulinamus judėjimo įgūdžius (A4.4).
Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius laikysenos bei judėjimo stebėjimui, judesio taisyklingumo įsivertinimui (A5.1).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo stebėjimui, judesio analizei, taisyklingumo įsivertinimui (A5.2).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.3).	Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.4).
Stengiasi įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną (nosį) sinchroniškai su atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais (A6.1).	Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su standartinėmis sąlygomis atliekamais cikliniais ir acikliniais judesiais (A6.2).	Geba sinchroniškai derinti kvėpavimą su cikliniais ir acikliniais judesiais, prisitaikant prie aplinkos sąlygų (A6.3).	Geba reflektuoti savo kvėpavimo efektyvumą skirtingose aplinkose ir harmonizuoti kvėpavimą su atliekamais judesiais (A6.4).
<b>2. Fizinų ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			
Taisyklingai atlieka pavienius jėgos stiprinimo pratimus, kai jėgos stiprinimo priemonės parenka mokytojas (B1.1).	Geba taisyklingai apjungti atliekamų jėgos stiprinimo pratimų fragmentus į vientisą derinį (junginį) (B1.2).	Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų poveikį (B1.3).	Geba taisyklingai atlikti jėgą stiprinančius pratimus ir reflektuoti jų individualų tinkamumą savo kūno sudėjimui ir tikslams (B1.4).

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba stebėti savo širdies darbą ir atpažinti atliekamų pratimų intensyvumą (B2.1).	Geba atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B2.2).	Geba savarankiškai pasirinkti ir atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimo principus (B2.3).	Geba atlikti pratimus optimaliu intensyvumu, reflektuojant širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančių pratimų dozavimą pagal individualų fizinį pajėgumą (B2.4).
Geba atpažinti atliekamus bazinius koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B3.1).	Atlikdamas koordinacijos ir pusiausvyros pratimus, atpažįsta savo asimetriją (B3.2).	Geba atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus subalansuotai abiem kūno pusėms (B3.3).	Geba identifikuoti savo koordinacijos ir pusiausvyros ribotumus, reflektuoja savęs tobulinimo galimybes (B3.4).
Geba atpažinti ir įvardyti somatotipų skirtumus (B4.1).	Geba nusistatyti savo somatotipą, įvardyti somatotipų skirtumus ir privalumus (B4.2).	Geba reflektuoti savo somatotipui palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.3).	Geba palyginti skirtingiems somatotipams palankius fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.4).
Geba stebėti savo kvėpavimą, atliekant dinامينius tempimo pratimus (B5.1).	Geba derinti savo kvėpavimą su dinaminiais tempimo pratimais (B5.2).	Geba atpažinti ir reflektuoja kvėpavimo netolygumus dinaminį ir statinių pratimų metu (B5.3).	Siekia harmonizuoti kvėpavimą su judesiais, atliekant dinامينius ir statinius pratimus. Geba reflektuoti (B5.4).
Geba naudoti išmaniąsias technologijas ar įrenginius fizinio pajėgumo ir aktyvumo savistabai (B6.1).	Geba naudoti išmaniąsias technologijas ar įrenginius fizinio pajėgumo ir aktyvumo savistabai, reflektuoja gautus rezultatus (B6.2).	Geba analizuoti išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais gautus duomenis individualaus fizinio aktyvumo įsivertinimui (B6.3).	Geba reflektuoti objektyvaus ir subjektyvaus įsivertinimo duomenis individualaus fizinio aktyvumo planavimui (B6.4).
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Geba įvardyti savo ir kitų fizinius (kūno) privalumus, priimti fizinius ir intelektualinius bendraamžių skirtumus kaip natūralią įvairovę; geba reflektuoti fizinio aktyvumo sėkmių ir nesėkmių patirtis (C1.1).	Geba empatiškai priimti fizinio pajėgumo ribotumus ir veikti prisitaikydamas prie silpnescio fizinėmis ar intelektinėmis galiomis komandos nario; geba atpažinti olimpinių vertybių raišką savo fizinio aktyvumo patirčių refleksijose (C1.2).	Geba lygiaverčiai bendrauti su skirtingų fizinių ar intelektualinių galių bendraamžiais; reflektuoja olimpinių vertybių raišką individualiose ir bendrose su kitais fizinio aktyvumo veiklose (C1.3).	Geba natūraliai bendradarbiauti su skirtingų fizinių ar intelektualinių galių bendraamžiais; geba remtis olimpinėmis vertybėmis planuodamas individualias ar bendras su kitais fizinio aktyvumo veiklas (C1.4).

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba reflektuoti fizinio aktyvumo veiklas, kurias individualiai ar kolektyviai praktikuoja lauko sąlygomis (C2.1).	Geba reflektuoti aktyvaus laisvalaikio vietos gamtinėje ar urbanistinėje aplinkose patirtis ir galimybes lauko sąlygomis (C2.2).	Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis (C2.3).	Geba atlikti tyrimą apie galimybes būti fiziškai aktyviais vietos gamtinėje ir urbanistinėje aplinkose lauko sąlygomis ir parengti tyrimo ataskaitą-pristatymą (C2.4).
Dalyvauja fizinio aktyvumo veiklose naujose aplinkose kartu su kitais (C3.1).	Geba naujose aplinkose atpažinti saugaus, palankaus sveikatai fizinio aktyvumo galimybes (C3.2).	Geba saugoti sveikatą tyrinėjant fizinio aktyvumo galimybes naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.3).	Geba remtis dalyko žiniomis reflektuojant fizinio aktyvumo tyrinėjimą naujose aplinkose ar nestandartinėmis sąlygomis (C3.4).

## 45. Pasiekimų lygių požymiai. 9–10 klasės ir I–II gimnazijos klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
<b>1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)</b>			
Geba atpažinti atliekamo lokomocinio judesio komponentus; geba atpažinti atliekamą nelokomocinį ar manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais (A1.1).	Geba atpažinti ir įvardyti atliekamo lokomocinio judesio komponentus; geba atpažinti ir įvardyti nelokomocinį ar manipuliacinį judesį deriniuose su kitais judesiais (A1.2).	Reflektuoja atliekamo lokomocinio judesio komponentus ir efektyvumą derinyje su kitais judesiais; reflektuoja atliekamą nelokomocinį judesį deriniuose su kitais judesiais ir derinio atlikimo efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą įvairiuose kontekstuose (A1.3).	Reflektuoja atliekamo lokomocinio ar nelokomocinio judesio efektyvumą; reflektuoja manipuliacinių ir kitų judesių derinio efektyvumą; geba savarankiškai siekti optimalaus judesių atlikimo (A1.4).
Diferencijuoja sportinius ir funkcinis judesius (A2.1).	Atpažįsta ir reflektuoja sportinio judesio komponentus atliekamuose funkcinuose judesiuose (A2.2).	Reflektuoja sportinių ir funkcinų judesių derinimo galimybes (A2.3).	Reflektuoja kūrybišką sportinių judesių taikymą įvairiuose kontekstuose (A2.4).
Atlieka motorines užduotis, lavinančias vykdomąją funkciją (A3.1).	Atpažįsta ir įvardija kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.2).	Atpažįsta ir reflektuoja kelis vykdomosios funkcijos komponentus (A3.3).	Reflektuoja ir įsivertina individualius vykdomosios funkcijos gebėjimus, identifikuoja tobulintinus savo vykdomosios funkcijos komponentus (A3.4).

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus nestandartinėmis sąlygomis (A4.1).	Geba žaisti sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.2).	Geba išlaikyti judesio savikontrolę žaisdamas sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus, prisitaikydamas prie keičiamų ar kintančių sąlygų (A4.3).	Spontaniškai pritaiko judesius prie keičiamų ar kintančių sąlygų, žaidžiant sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus (A4.4).
Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius laikysenos, judėjimo, judesio analizei ir įsivertinimui (A5.1).	Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.2).	Geba individualiai taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, taisyklingo naujų judesių atlikimo mokymuisi (A5.3).	Geba argumentuoti individualiai taikomų išmaniųjų technologijų ir įrenginių judėjimo gebėjimų tobulinimui poveikį (A5.4).
Mokosi identifikuoti kvėpavimo ir judėjimo sąveiką, kintant judėjimo intensyvumui (A6.1).	Geba identifikuoti biomechaninius kvėpavimo pokyčius vidutinio ir intensyvaus judesio metu (A6.2).	Sąmoningai harmonizuoja kvėpavimą ir judesius, reflektuoja judėjimo ir kvėpavimo sąveiką (A6.3).	Reflektuodamas ir reguliuodamas kvėpavimą tobulina savo fizines ypatybes (A6.4).
<b>2. Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			
Geba pasirinkti sau tinkamas jėgos stiprinimo priemones ir atlikti jėgos stiprinimo pratimus (B1.1).	Geba taisyklingai atlikti jėgos stiprinimo pratimų junginius ir reflektuoja intensyvumą (B1.2).	Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus išlaikant optimalų intensyvumą (B1.3).	Geba taisyklingai atlikti ir diferencijuoti kūno dalių jėgą stiprinančius pratimus naudojant įvairias priemones išlaikant optimalų intensyvumą (B1.4).
Geba atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus, reflektuoja pratimų dozavimą (B2.1).	Geba savarankiškai atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus ir reflektuoti pratimų dozavimą (B2.2).	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B2.3).	Geba diferencijuoti širdies-kraujagyslių sistemos pratimus ir jų dozavimą pagal aplinkos sąlygas (B2.4).
Geba pasirinkti ir tinkamai atlikti koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B3.1).	Geba atpažinti ir reflektuoti individualiai tinkamus koordinacijos ir pusiausvyros pratimus (B3.2).	Geba stebėti ir reflektuoti koordinacijos ir pusiausvyros pokyčių dinamiką (B3.3).	Geba modeliuoti koordinacijos ir pusiausvyros tobulinimą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B3.4).
Geba nusistatyti savo somatotipą, įvardyti savo somatotipui palankius	Geba reflektuoti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą, mitybos	Geba reflektuoti ir įsivertinti savo fizinio aktyvumo ir poilsio balansą,	Geba remtis įsivertinimo duomenimis modeliuojant

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
fizinio aktyvumo, mitybos bei miego įpročius (B4.1).	bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.2).	mitybos bei miego sąsajas su fiziniu krūviu (B4.3).	individualiai optimalų fizinio aktyvumo ir poilsio režimą, mitybą (B4.4).
Moka keletą dėmesio, kvėpavimo, fizinių pratimų derinių streso prevencijai ir įveikai (B5.1).	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui stengiasi taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.2).	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui geba savarankiškai taikyti dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.3).	Parasimpatinės nervų sistemos aktyvavimui reguliariai taiko ir reflektuoja dėmesio, kvėpavimo ir fizinių pratimų derinius (B5.4).
Geba paaiškinti pavienius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie fizinio krūvio intensyvumą (B6.1).	Geba analizuoti įvairius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie krūvio intensyvumą (B6.2).	Geba pasirinkti objektyvius ir subjektyvius metodus savarankiškam krūvio intensyvumo skirtingų fizinių veiklų metu stebėjimui, refleksijai, įsivertinimui (B6.3).	Reguliariai stebi individualų fizinį aktyvumą ir įsivertina krūvio intensyvumą objektyviais bei subjektyviais metodais, reflektuoja įpročius (B6.4).
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Geba atpažinti teikiančias džiaugsmą fizinio aktyvumo veiklas ir reflektuoja pastangas jas praktikuoti. Atsižvelgia į mokytojo išsakomas pastabas, stengiasi taisyti klaidas mokytojo nurodytais būdais. Stengiasi adaptyviai veikti komandoje (C1.1).	Reflektuoja dalyvavimo ir draugystės aspektus laisvalaikiu praktikuojamose fizinio aktyvumo veiklose. Atsižvelgia į kitų išsakomas pastabas ir taiso savo klaidas pagal gautus patarimus. Geba adaptyviai veikti komandoje standartinėse situacijose (C1.2).	Reflektuoja reguliaraus fizinio aktyvumo pastangų teikiamą džiaugsmą. Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant klaidų taisymo būdus. Geba adaptyviai veikti komandoje standartinėse ir nestandartinėse situacijose (C1.3).	Geba palaikyti ar inicijuoti kuriančias džiaugsmą ir puoselėjančias draugystę fizinio aktyvumo tradicijas. Geba atpažinti savo klaidas, reflektuoja tobulinimosi alternatyvas ir tikslingai jas išbando. Emociškai jautriose situacijose renkasi veikti pagal bendražmogiškąsias vertybes (C1.4).
Geba atlikti individualių fizinio aktyvumo lauko sąlygomis patirčių palyginimą ir suformuluoti išvadas (C2.1).	Geba sudaryti individualiam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis tinkančių veiklų bei priemonių atmintinę (C2.2).	Geba remtis mokymosi žiniomis pasirenkant veiklas bei priemones optimaliam fiziniam aktyvumui lauko sąlygomis (C2.3).	Geba remtis mokymosi žiniomis praktikuojant ir reflektuojant fizinio aktyvumo lauko sąlygomis veiklas (C2.4).
Geba reflektuoti savo fizinio aktyvumo duomenis (C3.1).	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo duomenis ir reflektuoti tobulinimosi galimybes (C3.2).	Geba planuoti savo veiklas remiantis fizinio aktyvumo įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis (C3.3).	Geba remtis įsivertinimo duomenimis ir mokymosi žiniomis kuriant sau optimalaus fizinio aktyvumo strategijas (C3.4).

## 46. Pasiekimų lygių požymiai. III–IV gimnazijos klasės:

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A)			
Atpažįsta atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.1).	Atpažįsta ir reflektuoja atliekamo lokomocinio, nelokomocinio ar manipuliacinio judesio metu veikiančias sistemas: širdies-kraujagyslių sistemą, griaučių raumenų sistemą, centrinę nervų sistemą ir kitas (A1.2).	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).	Optimaliai pagal individualų fizinį aktyvumą ir pajėgumą atlieka lokomocinius, nelokomocinius ir manipuliacinius judesius įvairiuose kontekstuose; reflektuoja širdies-kraujagyslių, griaučių raumenų, centrinės nervų ir kitų sistemų stiprinimo potencialą lokomocinių, nelokomocinių ir manipuliacinių judesių pagalba (A1.4).
Atpažįsta aplinkos veiksnius sportinio judesio atlikimui (A2.1).	Atpažįsta ir reflektuoja aplinkos veiksnius sportinio judesio atlikimui (A2.2).	Atlieka sportinius judesius įvairiomis aplinkos sąlygomis ir reflektuoja prisitaikymo efektyvumą (A2.3.)	Atliekant sportinius judesius optimaliai prisitaiko prie aplinkos sąlygų, reflektuoja prisitaikymo komponentus (A2.4).
Įvardija vykdomosios funkcijos veiksnius (A3.1).	Atliekant motorinę užduotį atpažįsta ir reflektuoja vykdomosios funkcijos veiksnius (A3.2).	Tyrinėja ir reflektuoja savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įprastose veiklose (A3.3).	Tyrinėja ir įsivertina savo vykdomosios funkcijos gebėjimus įvairiuose kontekstuose, reflektuoja tobulinimosi poreikius (A3.4).
Geba įvertinti žaidimo paskirtį fizinėms ypatybėms ir sveikatai (A4.1).	Geba išlaikyti judesio savikontrolę savarankiškai žaisdami sportinius, netradicinius ir etnosporto žaidimus (A4.2).	Savarankiškai žaidžia ir reflektuoja sportiniais, netradiciniais ir etnosporto žaidimais tobulinamus judėjimo gebėjimus (A4.3).	Reflektuoja žaidimuose tobulinamų judesių savistabos duomenis, įsivertina pokyčių dinamiką (A4.4).
Geba taikyti išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų savistabai, analizuoti individualius judesio kokybės duomenis (A5.1).	Geba argumentuoti individualiai taikomų išmaniųjų technologijų ir įrenginių poveikį judesio kokybei ir judėjimo gebėjimų tobulinimui (A5.2).	Geba parengti pasirinkto judėjimo gebėjimo ugdymosi planą, taikant išmaniąsias technologijas ir įrenginius judesio kokybės savistabai bei savikontrolėi (A5.3).	Pagal pasirengtą planą taiko išmaniąsias technologijas ir įrenginius judėjimo gebėjimų tobulinimui, tyrinėja ir reflektuoja judesio kokybės pokyčius (A5.4).

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).
<b>2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B)</b>			
Žino ir geba taikyti kaulų-raumenų jėgos stiprinimo būdus remdamasis individualiais savistabos duomenimis (B1.1).	Žino ir nuosekliai taiko individualiai tinkančius kaulų-raumenų jėgos stiprinimo būdus (B1.2).	Geba parengti kaulų-raumenų jėgos individualaus stiprinimo planą, remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis (B1.3).	Remdamasis savistabos duomenimis ir dalyko žiniomis, parengia individualaus kaulų-raumenų jėgos stiprinimo planą ir reflektuoja jo įgyvendinimo efektyvumą (B1.4).
Geba savarankiškai atlikti širdies-kraujagyslių sistemą stiprinančius pratimus ir reflektuoti pratimų dozavimą (B2.1).	Geba pasirinkti optimalų pratimų intensyvumą pagal išsikeltą širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo tikslą ir reflektuoja procesą (B2.2).	Savarankiškai geba parengti optimalaus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimo planą, remdamasis individualiais savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.3).	Tyrinėja alternatyvius būdus širdies-kraujagyslių sistemos stiprinimui įvairiuose kontekstuose, remdamasis savistabos duomenimis ir galimybėmis (B2.4).
Geba pasirinkti savistabos objektą, kaupiti ir reflektuoti savistabos ir testavimo duomenis (B3.1).	Remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis, geba identifikuoti individualias tobulintinas fizines ypatybes (B3.2).	Geba parengti individualų tobulinamos fizinės ypatybės lavinimo planą, remdamasis savistabos ir testavimo duomenimis (B3.3).	Savarankiškai geba parengti planą optimaliam asmeninio fizinio pajėgumo stiprinimui, remdamasis individualiais įsivertinimo (savistabos ir testavimo) duomenimis (B3.4).
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).
Savarankiškai reflektuoja	Savarankiškai reflektuoja	Savarankiškai reflektuoja	Savarankiškai taiko, reflektuoja ir

Slenkstinis (1)	Patenkinamas (2)	Pagrindinis (3)	Aukštesnysis (4)
individualias fiziologines reakcijas atliekant streso įveikos pratimus (B5.1).	individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba atlikti streso įveikos pratimus (B5.2).	individualias fiziologines reakcijas į stresorius, geba identifikuoti ir taikyti optimalius streso įveikos būdus (B5.3).	identifikuoja optimalius streso įveikos būdus (B5.4).
Geba analizuoti įvairius išmaniosiomis technologijomis ar įrenginiais fiksuojamus duomenis apie krūvio intensyvumą (B6.1).	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti individualų fizinį aktyvumą ir krūvio intensyvumą, reflektuoja įpročius (B6.2).	Geba subjektyviais ir objektyviais metodais įsivertinti fizinį krūvį ir pasirinkti optimalų fizinį aktyvumą, prisitaikant prie skirtingų aplinkos sąlygų (B6.3).	Geba įvairiuose kontekstuose praktikuoti optimalų fizinį aktyvumą, reflektuoja objektyvios savistabos duomenis (B6.4).
<b>3. Sporto ir sveikatos vertybių nuostatų ugdymas ir raiška (C)</b>			
Dalyvauja įgyvendinant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką, atpažįsta olimpinių vertybių konflikto riziką renginiuose (C1.1).	Dalyvauja įgyvendinant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką renginiuose (C1.2).	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).	Dalyvauja organizuojant fizinio aktyvumo renginius bendruomenėje; reflektuoja olimpinių vertybių raišką ir olimpinių vertybių konflikto riziką organizuojamuose renginiuose, siūlo ir įgyvendina idėjas olimpinių vertybių konflikto renginiuose prevencijai (C1.4).
Reguliariai praktikuoja fizinį aktyvumą lauko sąlygomis (C2.1).	Geba remtis mokymosi žiniomis reflektuojant fizinį aktyvumą lauko sąlygomis (C2.2).	Geba manipuliuoti fizinio aktyvumo veiklą ir įgūdžių įvairove prisitaikymui prie gamtinių ar urbanistinės aplinkos sąlygų (C2.3).	Siūlo naujoves bendruomenės fizinio aktyvumo lauko sąlygomis organizavimui, pritaiko dalyko žinias ir gebėjimus jas įgyvendinant (C2.4).
Geba reflektuoti individualaus fizinio aktyvumo kontekstą (C3.1).	Geba įsivertinti savo fizinio aktyvumo kontekstą ir reflektuoti tobulinimosi galimybes (C3.2).	Geba sudaryti individualiam kontekstui optimalaus fizinio aktyvumo planus ir reflektuoja jų realizavimą (C3.3).	Bendruomenės nariams pasiūlo ir įgyvendina sveikatai palankaus fizinio aktyvumo idėjas, atliepiančias bendruomenės kontekstą (C3.4).