



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Projektas “Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas”

Nuotolinis susitikimas „Sveikatos ir fizinio ugdymo srities bendrųjų programų atnaujinimo darbų pristatymas“

2020-07-09

Sveikatos ir fizinio ugdymo srities dermė ir integralumas

Dr. Olegas Batutis,
Bendrujų programų atnaujinimo grupės narys

Šiuolaikinio FU svarbiausias tikslas –

- sukuriant produktyvią FU edukacinę aplinką,
- ugdant mokinių FA vidinę motyvaciją,
- suteikiant raštingumą KK srityje,
- skatinant fizinę saviugdą,

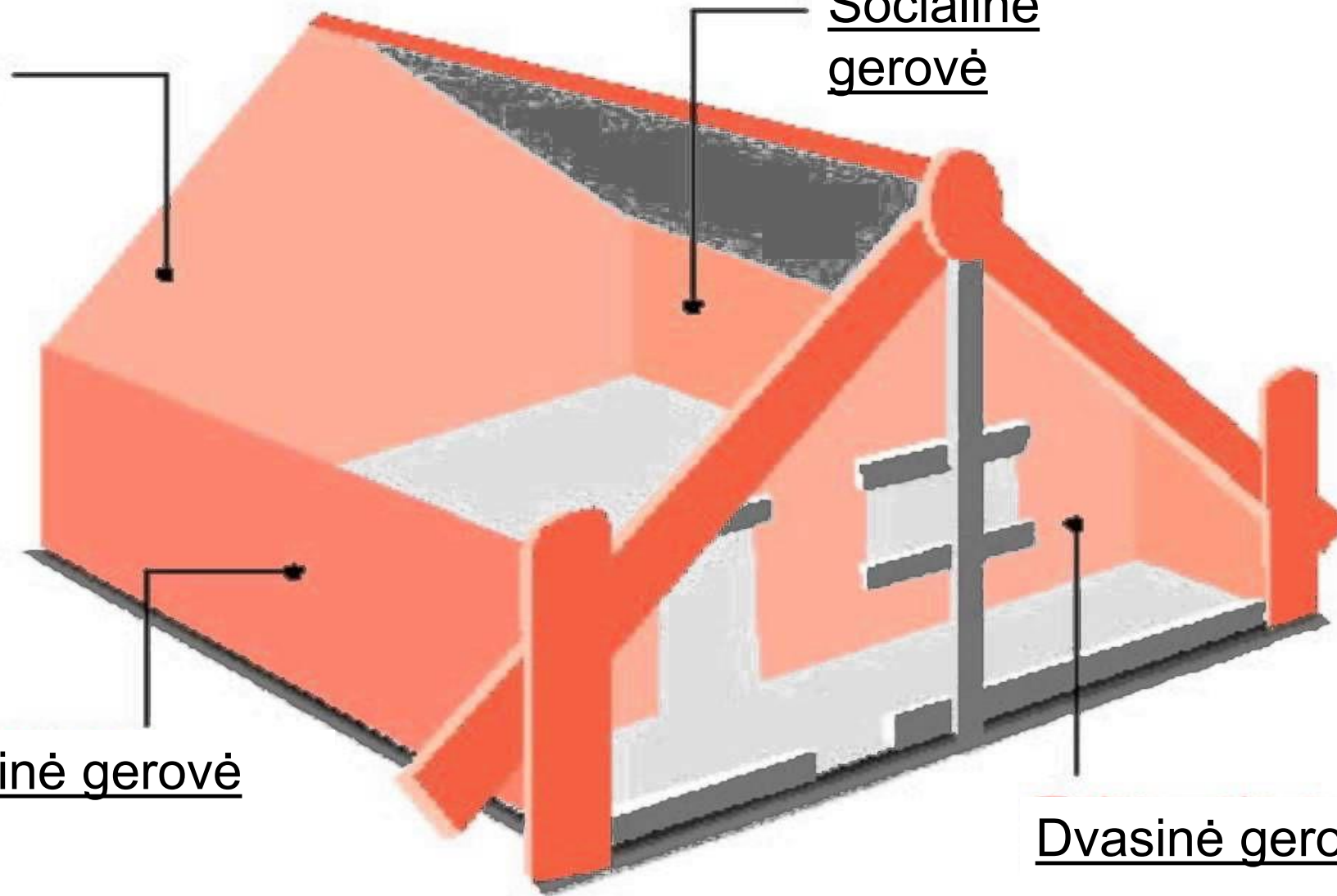
užtikrinti fiziškai aktyvią elgseną kasdien ir gerovę (*gera savijauta ir gyvenimo kokybė*).

Psichinė ir emocinė
gerovė

Socialinė
gerovė

Fizinė gerovė

Dvasinė gerovė



Sveikatos ir fizinio ugdymo integralumas

Pasiekimų sritys

1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda
2. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas
3. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Sveikatos ir fizinio ugdymo integralumas

Pirma pasiekimų sritis ir ją sudarantys pasiekimai

1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

1.1. Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyviu, siekia teisingos mitybos, rūpinasi darbo/poilsio režimu, valdo stresą.

1.2. Suvokia taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus svarbą.

1.3. Suvokia sveikatą kaip vertybę, analizuoja sveikatos stiprinimo būdus. Ugdomi judesių kultūrą, siekiant asmeninio tobulėjimo.

1.4. Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.

1.5. Kitiškai vertina veiksnis, skatinančius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

Sveikatos ir fizinio ugdymo dermė

- Sveikatos ugdymas, kaip mokomasis dalykas, suteikia galimybę leisti mokiniams suprasti ir išgyventi savo vystymosi iššūkius.
- Sveikatos ugdymas yra į mokinius ir veiksmus orientuotas dalykas, kuriuo siekiama pagerinti mokinių žinias ir įgūdžius apie sveikatos ir gerovės supratimą, jų valdymą ir stiprinimą, bei padidinti mokinių gebėjimą rūpintis kitų sveikata ir gerove.
- Šis dalykas taip pat siekia padidinti mokinių gebėjimą kritiškai stebėti ir analizuoti šiuolaikinius reiškinius, susijusius su sveikata (pvz.: vartotojų kultūrą, žiniasklaidos pranešimus susijusius su kūno įvaizdžiu).
- Sveikatos ugdymas suteikia galimybę mokytis mokyklinio amžiaus vaikus, teisingai interpretuoti savo kūno pojūčius ir tinkamai reaguoti į šiuos jausmus.

Sveikatos ir fizinio ugdymo dermė

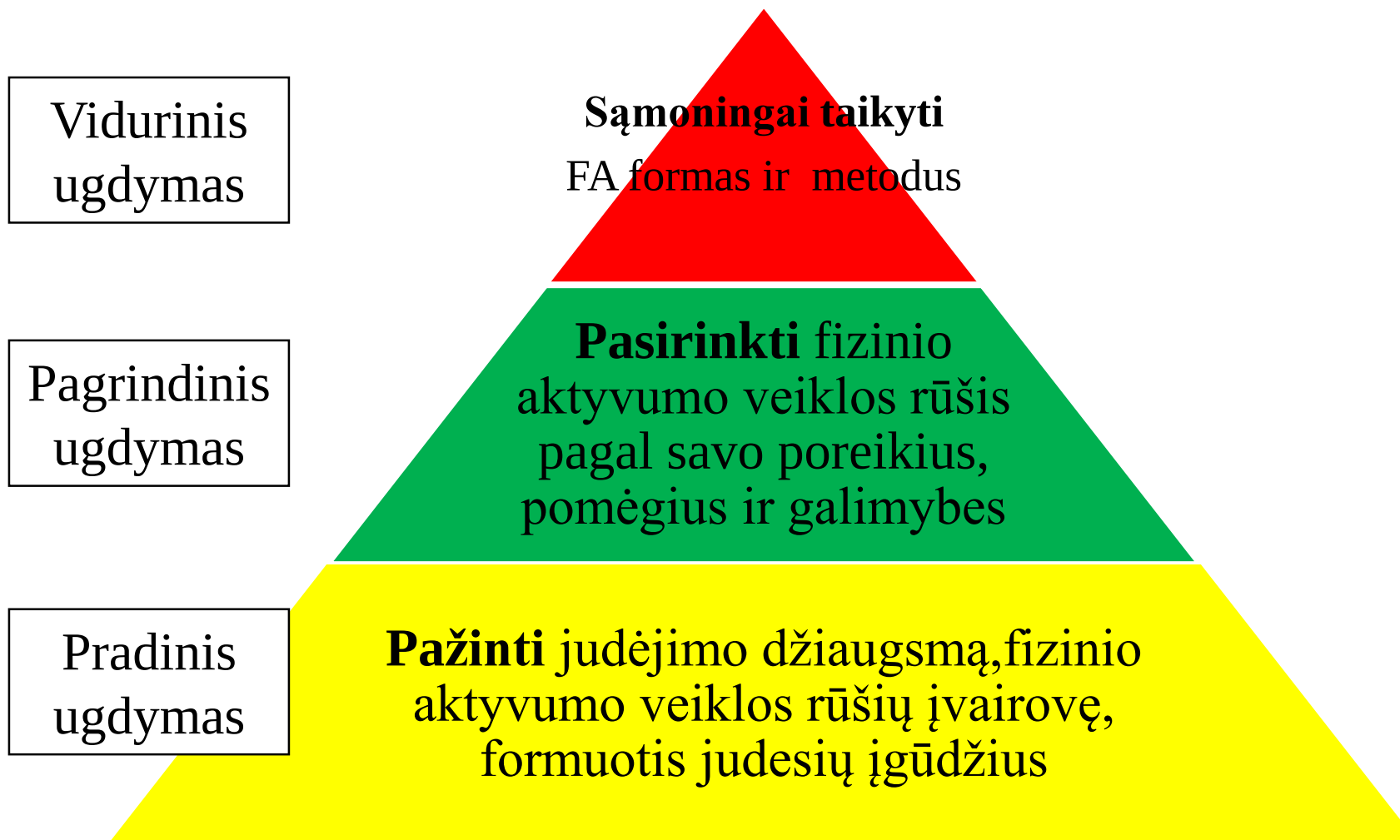
- FU mokytojai turi teisę koncentruotis į temas ar klausimus, kurie yra įdomūs mokiniams, net jei jie yra už šios klasės programos ribų.
- Laiko trūkumas yra vienas iš streso veiksnių, su kuriais susiduriama mokykloje, tai veikia mokinių psichosomatiką ir neigiamai įtakoja jų gerovę ir psichikos sveikatą.
- Kitas pagrindinis akcentas sveikatos ugdyme yra savęs pažinimas ir šiuo atveju, įrankiu, padedančiu gerinti mokinių savęs pažinimo įgūdžius, yra gerovės dienoraštis.
- Į dienoraštį mokiniai įrašo įvairią informaciją, pavyzdžiui: fizinio aktyvumo dažnumą ir intensyvumą, valgymo įpročius ir miego trukmę.
- Per pirmąsias kelias savaites mokykloje, atidžiai stebinti mokinių per fizinio ugdymo pamokas, mokytojas gali nesunkiai identifikuoti pagrindinius juo poreikius.
- Mokinio fizinio aktyvumo įpročiu bei veiklos prioritetu nustatymas mokslo metu pradžioje gali labai stipriai įtakoti jo sveikatos būklės teigiamus pokyčius.
- FU mokytojai taip pat gali, pasitelkdami į pagalbą mokyklos sveikatos specialistą, tiesiogiai bendrauti su mokinių tėvais ir globėjais aptariant jų vaikų vystymosi, fiziologinius ir ergonominčius poreikius.

Fizinio ugdymo tikslas, uždaviniai, pasiekimų sritys ir pasiekimai

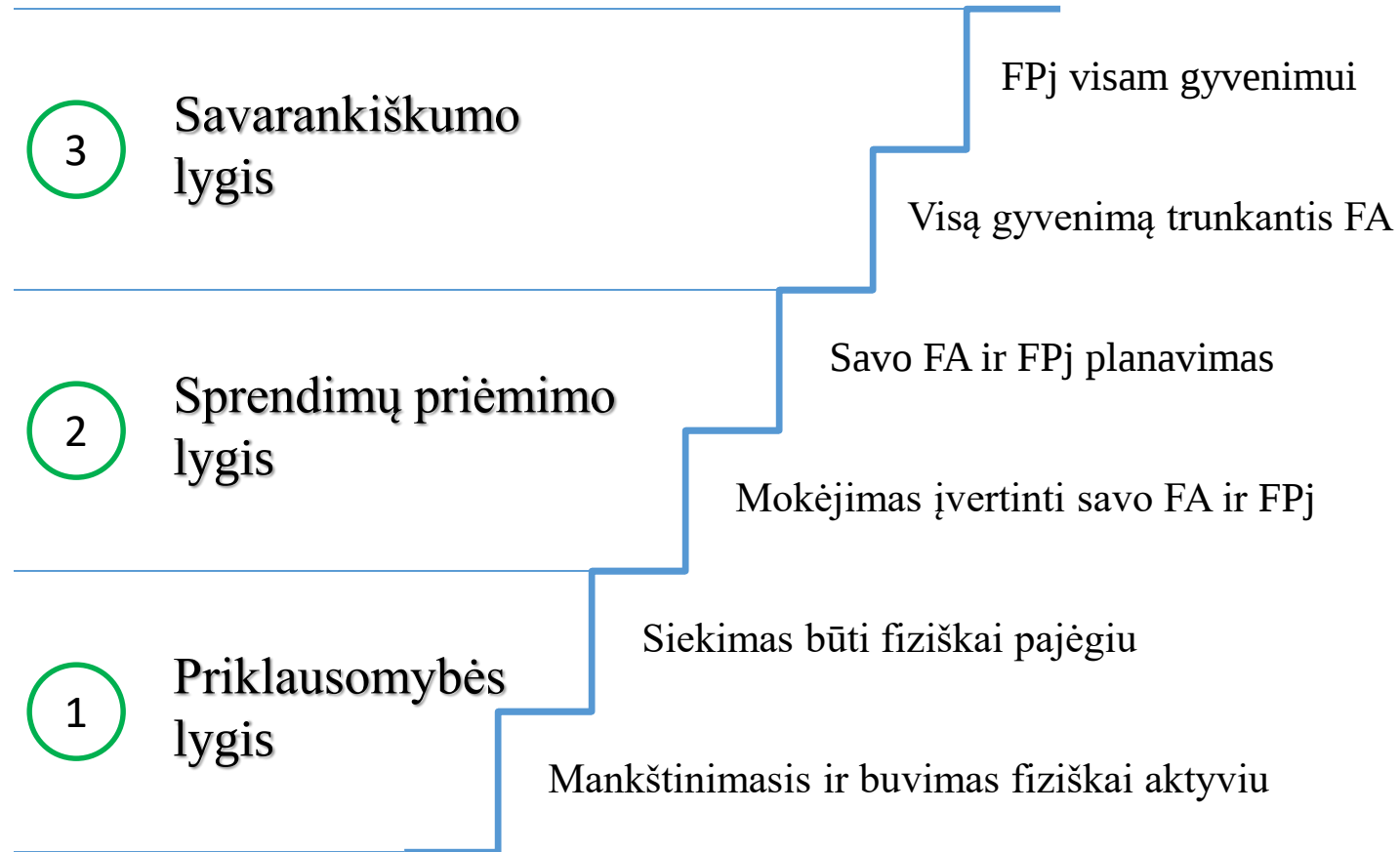
Dr. Laima Trinkūnienė, Dr. Olegas Batutis
Bendrujų programų atnaujinimo grupės nariai

Fizinio ugdymo tikslas – suteikti mokymosi patirtį, kuri įgalins mokinius būti fiziškai aktyviais visą gyvenimą.

Fizinio ugdymo kompetencijų ugdymosi piramidė



Fizinio pajėgumo visam gyvenimui ugdymosi pakopos



Pradinis ugdymas

Tikslas – ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius.



Pradinis ugdymas

Uždaviniai

1. Stiprina mankštinimosi nuostatas bei poreikį, įgyja asmens higienos, grūdinimosi, fizinio aktyvumo ir **sveikatos** tausojimo žinių.
2. Tenkina natūralų poreikį judėti, ugdosi gebėjimą atlikti įvairius judesius, **lavina motoriką ir kūno laikyseną**, siekia judesių kultūros, įgyja saugaus elgesio ir nelaimingų atsitikimų prevencijos žinių bei įgūdžių.
3. Įgyja supratimą apie **sporto šakas**: lengvąją atletiką, judriuosius ir sportinius žaidimus, bendrąją gimnastiką, praktikuoja fizinį aktyvumą gryname ore, ugdosi garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį, puoselėja olimpines vertybes.

Pagrindinis ugdymas

Tikslas – skatinti fizinį, asmeninį bei socialinį tobulėjimą ir ugdyti sveikos gyvensenos įpročius.



Pagrindinis ugdymas

Uždaviniai

1. Ugdosi gebėjimą kritiškai vertinti aktualius **sveikatos** tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius.
2. Ugdosi **judesių kultūrą**, įtvirtina saugaus elgesio nuostatas ir nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius.
3. Mokosi suprasti ir įvaldyti **sporto šakų** techniką ir taktiką, įtvirtina bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį.

Pasiekimų sritys

1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda
2. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas
3. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Pasiekimų sritys ir jas sudarantys pasiekimai

1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

- Sąmoningai laikosi **sveikos gyvensenos** principų: būna fiziškai aktyviu, siekia teisingos mitybos, rūpinasi darbo/poilsio režimu, valdo stresą.
- Suvokia **taisyklingos laikysenos** ir taisyklingo **kvėpavimo** atliekant įvairius pratimus svarbą.
- Suvokia **sveikatą kaip vertybę**, analizuoja sveikatos stiprinimo būdus. Ugdosi judesių kultūrą, siekiant asmeninio tobulėjimo.
- Laikosi **saugaus elgesio** taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.
- Kitiškai vertina veiksnius, skatinančius **alkoholio, tabako ir kitų psichiką** veikiančių medžiagų vartojimą.

2. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

- Derina **kūno judesius** atliekant judesių junginius, pratimų kompleksus, technikos veiksmus. Apibūdina ir supranta kūno dalis, kaip kūnas auga ir keičiasi.
- Geba atlikti **ciklinius ir aciklinius** judesius fizinės veiklos metu.
- Lavina **pagrindinius ir specifinius** judėjimo įgūdžius.
- Moka nustatyti ir įvertinti savo **fizinio pajėgumą**. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti.
- Būna fiziškai aktyviu **skirtingose aplinkose** (salėje, aikštyne, parke, miške) ir **skirtingu metų laiku**.
- Susipažįsta su žmonių, **turinčių negalią**, fiziniu aktyvumu ir sportu.

3. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

- Žaidžia judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius **žaidimus**.
- Įvaldo **individualių ir komandinių sporto šakų** technikos elementus, supranta jų skirtumus.
- Demonstruoja **sportinių žaidimų** taktikos ir technikos veiksmus.
- Susiformuoja **netradicinio fizinio aktyvumo** įgūdžius ir savarankiškai atlieka pasirinktą fizinę veiklą.
- Puoselėja **olimpines vertybes**, tautinę savigarbą. Moka kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.
- Geba **bendrauti ir bendradarbiauti** priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Moka **valdyti konfliktus**, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.