

FIZINIS UGDYMAS

Turinys

1. Bendrosios nuostatos	2
2. Fizinio ugdymo paskirtis	2
3. Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai	2
3.1. Pradinio ugdymo tikslas ir uždaviniai	2
3.2. Pagrindinio ugdymo tikslas ir uždaviniai	3
4. Kompetencijų ugdymas dalyku	3
5. Pasiekimų sritys	4
6. Pasiekimų raida	5
Mokymosi turinys	9
7.1. Mokymosi turinys 1–4 klasei	9
7.1.1. 1–2 klasės	9
7.1.2. 3–4 klasės	10
7.2. Mokymosi turinys 5–10 klasės	11
7.2.1. 5–6 klasės	11
7.2.2. 7–8 klasės	12
7.2.3. 9–10 klasės	14
9. Pasiekimų lygių požymiai	15
9.1. 1–2 klasės	15
9.2. 3–4 klasės	18
9.3. 5–6 klasės	21
9.4. 7–8 klasės	24
9.5. 9–10 klasės	28

1. Bendrosios nuostatos

2. Fizinio ugdymo paskirtis

3. Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai

Tikslas – sudaryti sąlygas mokinių fizinei, socialinei ir emocinei saviugdai, fiziniam ir socialiniam aktyvumui reikštis, asmens socialinei integracijai ir sveikatos potencialui stiprėti didinant kūno kultūros ugdymosi pasirinkimo galimybes ir taip stiprinant fizinio aktyvumo vidinę motyvaciją.

Uždaviniai

Siekdami tikslo mokiniai:

- įtvirtina sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, kritiškai mąsto ir vertina aktualius sveikatos stiprinimo ir tausojimo, mankštinimosi bei sporto klausimus; stebi ir koreguoja šią veiklą pagal asmeninį fizinį parengtumą;
- mokosi konstruktyviai mąstyti ir kryptingai veikti planuojant asmeninį fizinį aktyvumą, vertinant ir apibendrinant informaciją, suvokiant sąsajas tarp fizinio aktyvumo, sveikatos ir gyvenimo kokybės;
- kryptingai įsisavina sporto šakų techniką bei taktiką, lavinasi motoriką, įtvirtina judėjimo įgūdžius, ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo nuostatas bei elgesį;
- plėtoja fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir savęs realizavimu.

3.1. Pradinio ugdymo tikslas ir uždaviniai

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

Uždaviniai

Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

- tenkina natūralų poreikį judėti, ugdomi gebėjimą atlikti įvairius judesius, lavina motoriką ir kūno laikyseną, siekia judesių kultūros, įgyja saugaus elgesio ir nelaimingų atsitikimų prevencijos žinių bei įgūdžių;
- stiprina mankštinimosi nuostatas bei poreikį, įgyja asmens higienos, grūdinimosi, fizinio aktyvumo ir sveikatos tausojimo žinių;
- įgyja supratimą apie sporto šakas: lengvąją atletiką, judriuosius ir sportinius žaidimus, bendrąją gimnastiką, praktikuoja fizinį aktyvumą gryname ore, ugdomi garbingo rungtyniavimo,

bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį, puoselėja olimpinės sporto vertybes;

- įgyja supratimą apie judėjimo formų pasirinkimo įvairovę, renkasi patinkančias fizinio aktyvumo formas, patiria judėjimo džiaugsmą bei teigiamas emocijas, gerina asmeninį fizinį parengtumą ir stiprina sveikatą.

3.2. Pagrindinio ugdymo tikslas ir uždaviniai.

Tikslas – ugdyti mokinį, motyvuotą būti fiziškai aktyvų ir pajėgių, pasitikintį savimi, gebantį rinktis sveiką gyvenimą ir atsakingai rūpintis savo bei kitų sveikata.

Uždaviniai

Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

- ugdomi judesio kultūrą, įtvirtina saugaus elgesio nuostatas ir nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;
- mokosi suprasti ir įvaldyti sporto šakų techniką ir taktiką, įtvirtina bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;
- suvokia fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros puoselėjimu, sveikatos stiprinimu ir saviraiškos galimybėmis;
- ugdomi gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius.

4. Kompetencijų ugdymas dalyku

Kompetencija	Kompetencijos raiška
4.1. Pažinimo kompetencija	Fizinio ugdymo žinios konstruojamos grindžiant mokslinę metodologiją, mokiniai motyvuojami pritaikyti dalykinio mąstymo formas ir pažinimo metodus, formuluoti pagrįstas išvadas, apmąstyti teoriją ir praktiką. Fizinio ugdymo pamokose apibūdina sporto šakas ir jų atlikimo techniką; įsisavina programoje nurodytus faktus ir sąvokas; sklandžiai praktinėje veikloje naudoja taisykles. Atsižvelgia į fiziniam ugdymui būdingus susitarimus ir tuo būdu gauna galimai naudingas išvadas; atpažįsta ir vertina skirtingą informaciją bei geba sau pritaikyti. Kelia probleminius klausimus, išskiria sprendinias problemas ir pokyčių reikalaujančias sritis, vertina įvairias pokyčių alternatyvas, jų moralines, socialines, ekonomines ir ekologines pasekmes. Mokiniai skatinami reflektuoti savo mokymąsi, (įsi)vertinti patirtį ir pažangą, mokytis iš klaidų, išsikelti naujus tikslus.
4.2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Fizinio ugdymo veiklose pasitiki savimi ir siekia tobulėti; pažįsta ir valdo savo emocijas ir elgesį; suvokia savo asmenines savybes, stiprybes ir gabumus; kelia ilgalaikius ir trumpalaikius tobulėjimo tikslus ir save motyvuoja jų siekti. Atpažįsta kitų žmonių jausmus; gerbia įvairias nuomones, pripažįsta žmonių panašumus ir skirtumus; sėkmingai bendrauja ir bendradarbiauja; konstruktyviai sprendžia tarpasmeninius konfliktus; atsispiria neigiamai įtakai; prireikus ieško pagalbos ir tinkamai ją suteikia; atsakingai elgiasi priimdamas sprendimus ir geba numatyti jų pasekmes. Suvokia sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo ir asmeninės gerovės sąsajas, laikosi sveikos gyvensenos principų, demonstruoja savarankiško

	mankštinimosi įgūdžius, laikosi saugaus elgesio taisyklių, vadovaujasi sveikos mitybos ir tvaraus elgesio principais.
4.3. Kūrybiškumo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose ugdomas poreikis ieškoti, nagrinėti ir kritiškai vertinti reikalingą informaciją, generuoti sau ir kitiems reikšmingas idėjas, priimti sprendimus, juos vertinti; sudaromos galimybės pasirinkti veiklą numatant galimus veiklos padarinius ateityje, aptarti veiklos plėtotės idėjas ir jų įgyvendinimo prielaidas. Fizinio ugdymo pamokose kuria vienas ir grupėse atsižvelgdamas į savo ir kitų prisiimtus vaidmenis, vertybes bei įsitikinimus.
4.4. Pilietiškumo kompetencija	Per fizinio ugdymo veiklas mokiniai skatinami prisiimti atsakomybę už savo veiklą ir jos rezultatus. Demonstruoja empatiją ir toleranciją kitokiai nuomonei, požiūriui, gyvenimo veiklos būdai.
4.5. Kultūrinė kompetencija	Fizinio ugdymo veikloje aktyviai ir atsakingai dalyvauja kultūrinėje veikloje. Įvardija ir kritiškai vertina įvairias kultūros formas ir reiškinius, kelia ir svarsto klausimus apie savos kultūros ir kitų kultūrų suformuotas prielaidas bei galimus šališkumus. Suvokia, kad kitų kultūrų atstovų pasaulėžiūros, normos, praktikos ir papročiai gali skirtis nuo tų, kurios vyrauja gyvenamoje vietoje, siekia suprasti kitas kultūras bei ugdytis dialogišką santykį, pripažįstant, kad kultūrinis kitoniškumas gali būti prasmingas, nepaisant mūsų preferencijų.
4.6. Komunikavimo kompetencija	Fizinio ugdymo pamokose mokiniai taiko priemonių ir formų įvairovę, pasirenka ir vartoja verbalines ir neverbalines raiškos priemones ir formas. Komunikuodami taiko strategijų įvairovę individualiai bei grupėje.

5. Pasiekimų sritys

Pasiekimų sritis	Pasiekimai
5.1. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda	<ul style="list-style-type: none"> – Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyviu ir siekia teisingos mitybos. – Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: rūpinasi mokymosi / poilsio režimu ir valdo stresą. – Suvokia taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus svarbą. – Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metu laiku. – Kritiškai vertina veiksnius, skatinančius alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. – Fizinė saviugda.
5.2. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas	<ul style="list-style-type: none"> – Lavina judėjimo įgūdžius. – Apibūdina ir supranta kūno sandarą, taisyklingo mankštinimosi svarbą, kuria judesių junginius, pratimų derinius ir kompleksus. – Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaikšina, kaip ir koku būdu galima jį didinti.

	<ul style="list-style-type: none"> – Būna fiziškai aktyvus skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) ir skirtingu metų laiku. – Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu ir sportu.
5.3. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas	<ul style="list-style-type: none"> – Žaidžia judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualius žaidimus. – Įvaldo individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus bei taktikos veiksmus. – Susiformuoja netradicinio fizinio aktyvumo įgūdžius ir savarankiškai atlieka pasirinktą fizinę veiklą. – Puoselėja olimpinės 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.

6. Pasiekimų raida

1–2 klasė	3–4 klasė	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda				
A1. Susipažįsta su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, atpažįsta nesveikus maisto produktus, geba pateikti keletą pavyzdžių.	A1. Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, stengiasi pasirinkti sveikus maisto produktus ir pateikti pavyzdžių.	A1. Būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikesnius maisto produktus.	A1. Būna fiziškai aktyvus, noriai laikosi visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	A1. Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyviu, siekia teisingos mitybos.
A2. Susipažįsta su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, stengiasi atpažinti nerimą.	A2. Stengiasi rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2. Stengiasi rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2. Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, valdo stresą nepažįstamose situacijose.	A2. Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, valdo stresą.
A3. Susipažįsta su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.	A3. Kontroliuoja kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3. Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.	Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	Sąmoningai ir savarankiškai laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose.
A4. Susipažįsta su saugaus elgesio taisyklėmis.	A4. Mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4. Mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4. Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose,	A4. Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir

			erdvėse ir skirtingu metų laiku.	skirtingu metų laiku.
A5. Diskutuoja apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai, paaiškina jų vartojimo padarinius asmeniui, šeimai, bendruomenei.	A5. Stengiasi vengti pasyvaus rūkymo, rizikingų situacijų, moka paaiškinti kokią žalą sveikatai sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.	A5. Geba atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	A5. Geba atsispirti spaudimui vartoti žalingas medžiagas, paaiškina, kaip žalingi įpročiai gali pakenkti paauglio, sportininko organizmui, rezultatams, karjerai ir įvaizdžiui.	A5. Netoleruoja rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų. Moka paaiškinti vartojimo priežastis, padarinius ir profilaktikos priemonių aktualumą.
A6. Mokytojo padedamas, mokosi sudaryti savo dienotvarkę, stebėti Stengiasi nuolat kontroliuoti savo judesius stovint vietoje ir judant. Savarankiškai atlieka mokytojo išmokytus pratimus. Mankština ir suvokia, kokią tai duoda naudą. Mokosi susidaryti savo dienotvarkę. Krūvio metu mokosi stebėti save ir atpažinti nuovargį. Krūvio metu mokosi susikaupti ir atsipalaiduoti.	A6. Suvokia fizinio aktyvumo svarbą ir stengiasi būti fiziškai aktyvus laisvalaikiu. Atranda potraukį tam tikrai fizinei veiklos formai. Moka pasirinkti aplinką, kur gali mankštintis ir stiprinti sveikatą. Savarankiškai sportuodami, žino, ką reikia daryti ir ko vengti, kad būtų sveiki ir energingi.	A6. Savarankiškai praktikuoja fizinio aktyvumo formas ir stebi savo fizinį tobulėjimą. Praktikoje naudojasi žiniomis, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą. Savarankiškai noriai mankština, stengiasi teisingai atlikti judesius. Stengiasi pažinti savo asmenines savybes ir pagal jas pasirinkti fizinę veiklą.	A6. Sąmoningai planuoja fizinio aktyvumo laiką laisvalaikiu. Moka nusistatyti savo fizinį pajėgumą. Žino ir naudojasi kriterijais, pagal kuriuos susidaro asmeninį fizinio aktyvumo planą. Atskleidžia savo individualumą ir fizinius gebėjimus pasirinktoje fizinėje veikloje. Savarankiškai ir nuosekliai siekia patinkamos fizinės veiklos tobulumo.	A6. Savarankiškai sistemingai mankština (sportuoja), siekdami asmeninio tobulėjimo, fizinio parengtumo pažangos. Praktikuodami fizinį aktyvumą, stebi organizmo pokyčius, vykstančius dėl įvairių fizinių krūvių poveikio. Atkakliai ir iniciatyviai veikia, siekiant konkretaus tikslo fizinėje veikloje. Savarankiškai kuria mėgstamos fizinės veiklos programas, projektus. Judėjimo įgūdžius lengvai pritaiko įvairiose natūraliose gyvenimiškose situacijose.
B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas				

<p>B1. Atlieka judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint. Mokosi nesudėtingų paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdų, bei jų derinių. Suvokia judėjimo galimybes erdvėje ir laike.</p>	<p>B1. Mokosi koordinuotai atlikti judesius kintant judesių kryptį ir spartai. Derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1. Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, atlieka simetrinių ir asimetrinių judesių derinius. Mokosi derinti ir taisyklingai atlikti sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis.</p>	<p>B1. Atliekant pratimus su sunkmenomis, žino galimas klaidas ir jų vengia. Fizinėje veikloje taiko sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius.</p>	<p>B1. Atpažįsta ir moka įvardyti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Geba judėjimo įgūdžius pritaikyti įvairiose judėjimo situacijose, ugdomi judesių kultūrą siekiant asmeninio tobulėjimo.</p>
<p>B2. Identifikuoja žmogaus kūno dalis. Paaiškina mankštos sąvoką, atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus.</p>	<p>B2. Įvardija žmogaus kūno dalis. Kuria kūno padėtis ir/ar judesius ir apjungia juos į derinius.</p>	<p>B2. Atpažįsta ir įvardija pagrindines raumenų grupes. Žino mankštos (treniruotės) pratimų komplekso struktūrą: apšilimas, pagrindinė dalis, atvėsimas. Moka sudaryti nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis.</p>	<p>B2. Atpažįsta ir moka parodyti vardijamus raumenis. Moka sukurti mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes, panaudodami įvairius reikmenis. Kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos sudėtingesnėmis sąlygomis.</p>	<p>B2. Atpažįsta raumenis ir moka juos įvardyti. Žino ir laikosi tempimo pratimų atlikimo taisyklių. Kuria pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus.</p>
<p>B3. Susipažįsta su fizinio pajėgumo testais ir mokosi juos taisyklingai atlikti. Susipažįsta su fizinėmis ypatybėmis.</p>	<p>B3. Mokytojo padedamas mokosi nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Mokytojas supažindina su fizinių ypatybių lavinimo pradžiomis. Stengiasi įsiminti</p>	<p>B3. Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą, mokytojo padedamas mokosi jį analizuoti. Mokytojas moko fizinių ypatybių lavinimo pagrindų. Mokytojui padedant</p>	<p>B3. Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. Mokosi parodyti ir paaiškinti pratimus, kurie lavina fizines ypatybes, suvokia</p>	<p>B3. Moka nustatyti, analizuoti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti. Mokosi lavinti fizines ypatybes nestandartinėse aplinkose: miške,</p>

	fizinių ypatybių pavadinimus ir suvokti jų lavinimo skirtumus.	lavina fizines ypatybes.	jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvėmės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti.	sode, vandenyje ir kt.
B4. Susipažįsta su fiziškai aktyviomis judėjimo formomis skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4. Mokosi taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4. Mokytojo padedamas taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4. Savarankiškai taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4. Sąmoningai būna fiziškai aktyviu skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) ir skirtingu metų laiku.
B5. Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu.	B5. Mokosi atlikti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus.	B5. Taiko ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, ugdo empatiškumą.	B5. Analizuoja ir atlieka žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, ugdo empatiškumą.	B5. Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fizine veikla, atlieka fizinių pratimų elementus, ugdo empatiškumą ir integralumą.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas				
C1. Susipažįsta ir atlieka pagrindinius judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų veiksmus.	C1. Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles.	C1. Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, pastebėti ir taisyti pasitaikančias klaidas.	C1. Geba žaisti judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, paaiškinti jų taisykles ir teisėjauti.	C1. Demonstruoja judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, žino jų taisykles ir taiko praktikoje.
C2. Susipažįsta su individualių ir komandinių sporto šakų požymiais ir juos demonstruoja.	C2. Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų požymius, supranta jų skirtumus, atpažįsta technikos elementus.	C2. Mokosi įvaldyti pagrindinius individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus, gali apibūdinti jų skirtumus.	C2. Gali apibūdinti ir atlieka individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementus, mokosi įvaldyti jų taktikos veiksmus.	C2. Mokosi įvaldyti individualių ir komandinių sporto šakų teisėjavimo įgūdžius, mokosi jų organizavimo.

C3. Susipažįsta su kintančia aplinka netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.	C3. Pagal savo gebėjimus prisitaiko prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.	C3. Mokosi įvaldyti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, įgūdžius lavinant fizines ypatybes.	C3. Geba pademonstruoti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, technikos veiksmus.	C3. Savarankiškai atlieka pasirinktos netradicinio fizinio aktyvumo formos veiklą.
C4. Susipažįsta su olimpinėmis žaidynėmis, jų istorija.	C4. Gali apibūdinti, kas yra olimpinės žaidynės, susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarpa.	C4. Apibūdina, kas yra olimpinės žaidynės, olimpinės vertybės ir tautinė savigarpa. Susipažįsta su kilniu elgesiu ir garbingu rungtyniavimu.	C4. Puoselėja olimpinės vertybes, tautinę savigarbą. Gali apibūdinti, kas yra kilnus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.	C4. Puoselėja olimpinės vertybes, tautinę savigarbą. Moka kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.
C5. Supranta bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Supranta konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.	C5. Apibūdina pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus. Atpažįsta ir stengiasi taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.	C5. Demonstruoja pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius. Gali taikiai spręsti konfliktus, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.	C5. Geba bendrauti ir bendradarbiauti priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Gali apibūdinti pagrindines konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.	C5. Geba bendrauti ir bendradarbiauti priimant sprendimus žaidžiant su kitais. Moka valdyti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.

Mokymosi turinys

7.1. Mokymosi turinys 1–4 klasei

7.1.1. 1–2 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie teigiamą fizinio aktyvumo poveikį sveikatai. Mokiniai su mokytoju aiškinasi pagrindinius fizinio aktyvumo principus. Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie nesveikus maisto produktus, mokosi juos atpažinti. Pateikia, nesveikų maisto produktų pavyzdžių.

Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie mokymosi ir poilsio režimą ir jo įtaką sveikatai. Mokiniai aiškinasi, kaip atpažinti savo emocijas.

Mokytojas supažindina mokinius su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus. Padedant mokytojui aiškinasi taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.

Mokiniai su mokytoju aptaria pagrindinius reikalavimus taisyklingam kvėpavimui einant, bėgant ir atliekant pratimus.

Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie saugaus elgesio taisykles fiziškai aktyviose veiklose sporto salėje.

Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.

Mokiniai mokosi atpažinti kas sveika ir nesveika, aiškinasi, kaip tai atsiliepia asmeniui, šeimai, bendruomenei.

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

Mokiniai atkartoja mokytojo rodomus judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint.

Mokytojas supažindina mokinius ir mokiniai mokosi nesudėtingų: 1) paprastosios motorikos (judėjimo) būdų: ėjimo, bėgimo, šuoliavimo, šliaužimo, slydimo, ropojimo; 2) tiksliosios motorikos (judėjimo) būdų: ridenimo, gaudymo, atmušimo, kėlimo, sukimo. Stebi ir išbando mokytojo rodomus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) derinius.

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

Mokytojas supažindina mokinius su žmogaus kūno dalimis.

Mokytojas paaiškina mokiniams mankštos sąvoką, atskleidžia jos reikšmę ir svarbą kiekvieno žmogaus sveikatai.

Mokiniai stebi mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus ir juos atkartoja.

Susipažįsta su fizinio pajėgumo testais: „Šuolis į tolį iš vietos“, „Teniso kamuoliuko metimas“, „10 x 5 m bėgimas šaudykle“, „6 minučių bėgimas“. Mokosi taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus. Mokytojas supažindina su fizinėmis ypatybėmis.

Susipažįsta su fiziškai aktyviomis įvairiomis judėjimo formomis skirtingu metu laiku.

Mokytojas supažindina su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Pagrindiniai judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų veiksmai.

Individualių ir komandinių sporto šakų pagrindiniai požymiai.

Ėjimas, bėgimas, šuoliai, laipiojimas, plaukimas.

Netradicinė fizinė veikla.

Olimpinių žaidynių istorija.

Bendravimo ir bendradarbiavimo svarba žaidžiant su kitais.

Konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamos pasekmės.

7.1.2. 3–4 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Mokiniai klausosi mokytojo aiškinimo apie nejudrios gyvenamosios įtaką sveikatai. Diskutuoja apie fizinį aktyvumą poilsiaujant, mankštinantis, sportuojant, dirbant namų ruošos darbus ir kt. Mokytojas supažindina su optimalaus fizinio aktyvumo doze per dieną. Mokosi skaičiuoti ramybės širdies susitraukimo dažnį (pulsą) ir pulsą po fizinio krūvio. Mokiniai su mokytoju diskutuoja ir aiškinasi apie sveikus maisto produktus, mokosi juos atpažinti. Kartu su mokytoju teikia sveikų maisto produktų pavyzdžius.

Padedant mokytojui mokiniai aiškinasi koks turi būti mokymosi ir poilsio režimas, aiškinasi jo įtaką sveikatai. Mokiniai mokosi atpažinti nerimą ir stresą, mokytojo padedami, mokosi įveikos ir valdymo pažįstamose situacijose.

Mokiniai kartu su mokytoju aptaria, kaip kontroliuoti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą. Aiškinasi ir nagrinėja netaisyklingos kūno laikysenos priežastis. Mokiniai kartu su mokytoju aiškinasi apie taisyklingą kvėpavimą, nesudėtingų fizinių pratimų metu.

Mokiniai aiškinasi saugaus elgesio taisyklės fiziškai aktyviose veiklose sporto aikštyne.

Mokiniai su mokytoju diskutuoja kas tai yra pasyvus rūkymas ir kaip jo išvengti.

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

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

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

Mokiniai mokosi judėdami, neprarandant koordinacijos, greitai keisti judesių kryptį ir spartą.

Padedami mokytojo, mokosi derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.

Mokiniai mokosi įvardyti kūno dalių pavadinimus.

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

Tobulina fizinio pajėgumo testų atlikimo techniką. Mokytojo padedamas mokosi nustatyti ir įvertinti fizinį pajėgumą. Mokytojas supažindina su fizinių ypatybių lavinimo pradmenimis. Stengiasi įsiminti fizinių ypatybių pavadinimus ir suvokti jų lavinimo skirtumus.

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

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

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų žaidimai ir jų taisyklės.

Individualių ir komandinių sporto šakų pagrindiniai požymiai ir technikos elementai.

Šokis, gimnastika, futbolas, plaukimas.

Fizinė veikla kintančioje aplinkoje.

Olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos sampratos.

Pagrindiniai bendravimo ir bendradarbiavimo aspektai.

Konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, atpažinimas ir priežastys.

7.2. Mokymosi turinys 5–10 klasės

7.2.1. 5–6 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Mokiniai, diskutuodami su mokytoju, aiškinasi fizinio aktyvumo įtaką gražiam ir tvirtam kūnui. Padedant mokytojui, mokiniai mokosi nustatyti fizinį išsivystymą. Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie visavertės ir sveikos mitybos taisykles. Mokiniai mokosi kontroliuoti svorį.

Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi sudaryti mokymosi ir poilsio režimo (dienotvarkės) planą.

Mokiniai mokosi įveikti stresą ir jį valdyti pažįstamose situacijose.

Mokiniai stebi ir analizuoja rodomą taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant, gulint ir padedami mokytojo mokosi nustatyti savo laikyseną. Mokiniai mokosi taisyklingo kvėpavimo atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, aiškinasi mokytojo rodomus kvėpavimo būdus: pilvinį, krūtininį ir visavertį, patys juos išbando.

Mokiniai nagrinėja saugaus elgesio taisykles sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.

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

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

Mokiniai mokosi suvokti ir atpažinti ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, pateikti pavyzdžius, atlikti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius.

Mokiniai mokosi derinti kūno judesius atliekant įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus. Mokosi taisyklingai atlikti sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

Mokytojas supažindina mokinius su žmogaus pagrindinėmis raumenų grupėmis ir mokiniai mokosi jas atpažinti bei įvardyti.

Mokytojas supažindina mokinius su mankštos (treniruotės) pratimų komplekso struktūra: apšilimu, pagrindine dalimi-intensyvia fizine veikla ir atvėsimu.

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

Susipažįsta su fizinio pajėgumo testais „Flamingas“, „Sėsti ir siekti“, „Šuolis į tolį iš vietos“, „Kybojimas sulenktomis rankomis“, „10x5 m bėgimas šaudykle“, „20 m bėgimas šaudykle“. Moka nusistatyti ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą. Mokytojo padedamas mokosi analizuoti fizinį pajėgumą. Mokytojas moko fizinių ypatybių lavinimo pagrindų. Mokytojui padedant lavina fizines ypatybes.

Mokytojo padedamas taiko individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.

Mokosi taikyti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus. Mokytojas ugdo mokinio gebėjimą įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Pasirinktų judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų žaidimas ir jų taisyklės.

Individualių ir komandinių sporto šakų technikos elementų skirtumai, taktikos veiksmai.

Badmintonas, ritminė gimnastika, tinklinis, lengvoji atletika, tai chi.

Skirtingos netradicinio fizinio aktyvumo formos ir jų pagalba ugdomi įgūdžiai.

Olimpinės vertybės ir tautinė savigarba.

Kilnus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.

Konstruktivus bendravimas ir bendradarbiavimas žaidžiant su kitais.

Konfliktų sprendimo būdai.

7.2.2. 7–8 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Mokiniai klauso mokytojo aiškinimo apie motyvaciją būti fiziškai aktyviam. Su mokytoju diskutuoja ir nagrinėja svarbiausius kriterijus, fizinio aktyvumo planui sudaryti. Padedant

mokytojui aiškinasi visavertės ir sveikos mitybos taisykles, energijos išekvojimą kalorijomis per aktyvią fizinę veiklą. Mokiniai su mokytoju aiškinasi mitybos plano sudarymo pagrindus ir taisykles.

Mokiniai su mokytoju mokosi laikytis mokymosi ir poilsio režimo. Mokiniai mokosi įveikti stresą ir jį valdyti nepažįstamose situacijose.

Mokytojo padedami mokiniai mokosi taisyklingos kūno laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose. Mokiniai aiškinasi ir nagrinėja, kaip stiprinti pagrindines raumenų grupes, norint išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną. Mokiniai nagrinėja dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis: kilnojant, pernešant svarmenis, svarsčius ir kt. Mokiniai diskutuoja su mokytoju ir mokosi taisyklingo kvėpavimo reikalavimų. Mokiniai kartu su mokytoju mokosi matuoti kvėpavimo dažnį ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.

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

Mokiniai su mokytoju diskutuoja ir nagrinėja žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

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

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

Mokytojas supažindina mokinius su žmogaus raumenimis.

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

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

Mokosi siekti asmeninės pažangos. Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Paaškina, kaip ir koku būdu jį galima didinti. Mokosi parodyti ir paaškinti pratimus, kurie lavina fizines ypatybes, suvokia jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvėmės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti. Mokosi savarankiškai taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.

Mokosi analizuoti ir atlikti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus. Mokytojas ugdo mokinio empatiškumą.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų žaidimas ir teisėjavimas.

Individualių ir komandinių sporto šakų taktikos veiksmas ir teisėjavimas.

Cirko įgūdžiai, akrobatika, rankinis, laipiojimas uolomis, joga.

Skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindiniai technikos veiksmai.
Olimpinių vertybių ir tautinės savivarbos ugdymas.
Sprendimų priėmimas bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais.
Konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijos.

7.2.3. 9–10 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie fizinio aktyvumo įtaką kognityviniams gebėjimams. Mokiniai, mokytojo padedami, nagrinėja ir aiškinasi fizinio aktyvumo, fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsajas. Mokiniai su mokytoju aptaria fizinio aktyvumo matavimo vienetus ir tobulėjimo žingsnius. Mokytojo padedami, mokiniai mokosi sudaryti mitybos planą ir nustatyti energijos suvartojimą.

Mokiniai sąmoningai laikosi mokymosi ir poilsio režimo. Mokiniai padedami mokytojo, taiko streso valdymo būdus ir pratimus, padedančius įveikti stresą.

Mokiniai laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose. Mokiniai, padedami mokytojo atlieka pratimų kompleksą laikysenai koreguoti. Mokiniai su mokytoju taiko savo sudarytą taisyklingo kvėpavimo pratimų kompleksą. Mokiniai sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.

Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius.

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

Kritiškai vertina veiksnius, skatinančius alkoholio, tabako, dopingo preparatų ir kitų sveikatą ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

Mokosi atpažinti ir įvardinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus.

Ugdo judesių kultūrą siekiant asmeninio tobulėjimo.

Mokiniai mokosi įvardinti raumenų pavadinimus.

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

Mokiniai kuria pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, juos demonstruoja.

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

Mokosi lavinti fizines

ypatybes nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir kt.

Sąmoningai pasirenka fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku ir siekia konkretaus tikslo.

Žino žmonių, turinčių negalią, sporto šakas. Su mokytoju aptaria ir diskutuoja apie parolimpines žaidynes. Mokytojas ugdo mokinio empatiškumą ir integralumą žmonių, turinčių negalią, atžvilgiu.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų organizavimas ir vykdymas. Individualių ir komandinių sporto šakų technikos ir taktikos veiksmai, varžybų organizavimas ir vykdymas.

Dviračių sportas, kovų menai, riedučiai, krepšinis, pilatesas.

Netradicinio fizinio aktyvumo formos kaip savęs tobulinimo priemonė.

Olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmuo asmenybės formavimosi procese.

Bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus vaidmuo siekiant iškeltų tikslų

8. Pasiekimų vertinimas

9. Pasiekimų lygių požymiai

9.1. 1–2 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Parodo, kad yra girdėję, kas yra fizinis aktyvumas ir teisinga mityba.	A1.2 Mokytojo padedami mokosi būti fiziškai aktyviais ir susipažinti su nesveikais maisto produktais.	A1.3 Parodo, kad yra susipažinę su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, iš dalies atpažįsta nesveikus maisto produktus.	A1.4 Parodo, kad yra susipažinę su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, atpažįsta nesveikus maisto produktus, geba pateikti keletą pavyzdžių.
A2.1 Parodo, kad yra girdėję, kas yra mokymosi ir poilsio režimas ir nerimas.	A2.2 Mokytojo padedami mokosi suprasti, kas yra mokymosi ir poilsio režimas, nerimas.	A2.3 Parodo, kad yra susipažinę su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, iš dalies atpažįsta nerimą.	A2.4 Parodo, kad yra susipažinę su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, stengiasi atpažinti nerimą.
A3.1 Parodo, kad yra girdėję, kas yra taisyklinga laikysena ir taisyklingas kvėpavimas.	A3.2 Mokytojo padedami susipažįsta su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus.	A3.3 Parodo, kad yra susipažinę su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.	A3.4 Parodo, kad yra susipažinę su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.
A4.1 Parodo, kad yra girdėję apie saugaus elgesio taisykles.	A4.2 Mokytojo padedami susipažįsta su saugaus elgesio taisyklėmis.	A4.3 Suvokia saugaus elgesio taisyklių prasmę.	A4.4 Stengiasi laikytis saugaus elgesio taisyklių.
A5.1 Stengiasi suvokti	A5.2 Iš dalies atpažįsta kas	A5.3 Atpažįsta kas	A5.4 Atpažįsta kas sveika

kas sveika ir nesveika. Bando suprasti neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	sveika ir nesveika. Stengiasi suprasti neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	sveika ir nesveika, moka argumentuoti. Iš dalies supranta neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	ir nesveika, moka paaiškinti, kaip tai atsiliepia asmeniui, šeimai, bendruomenei. Supranta neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.
B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas			
B1.1 Labai netiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamus judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint. Daro daug klaidų. Parodo, kad žino nesudėtingus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus, bei jų derinius. Netiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamas judėjimo galimybes pagal spartą ir kryptį. Daro grubias klaidas.	B1.2 Netiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamus judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint. Daro grubias klaidas. Su mokytojo pagalba moka atlikti nesudėtingus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus, bei jų derinius. Atkartoja mokytojo demonstruojamas judėjimo galimybes pagal spartą ir kryptį, bet daro nežymias klaidas.	B1.3 Atkartoja mokytojo demonstruojamus judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint, bet daro nežymias klaidas. Moka atlikti nesudėtingus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus, bei jų derinius. Tiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamas judėjimo galimybes pagal spartą ir kryptį.	B1.4 Tiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamus judesius esant įvairiose padėtyse, pvz.: stovint, gulint, sėdint, tupint. Gerai įvaldę nesudėtingus paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus, bei jų derinius. Suvokia ir tiksliai atkartoja mokytojo demonstruojamas judėjimo galimybes pagal spartą ir kryptį.
B2.1 Atpažįsta mokytojo vardijamas žmogaus pagrindines kūno dalis. Parodo, kad yra girdėję apie mankštą ir jos svarbą. Labai netiksliai atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus. Daro daug klaidų.	B2.2 Parodo mokytojo vardijamas žmogaus pagrindines kūno dalis. Suvokia kas yra mankšta, kokia jos svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Netiksliai atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus. Daro grubias klaidas.	B2.3 Atpažįsta ir parodo mokytojo įvardijamas žmogaus pagrindines kūno dalis ramybės ir fizinės veiklos metu. Supranta kas yra mankšta, kokia jos reikšmė ir svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus, bet daro nežymias klaidas.	B2.4 Atpažįsta ir parodo mokytojo įvardijamas žmogaus pagrindines ir smulkesnes (pvz.: riešą, alkūnę, petį, kelį, kulną) kūno dalis ramybės ir fizinės veiklos metu. Žino ir moka paaiškinti kas yra mankšta, kokia jos reikšmė ir svarba kiekvieno žmogaus sveikatai. Tiksliai atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus.
B3.1 Mokytojo padedamas mokosi	B3.2 Žino apie fizinio pajėgumo testus.	B3.3 Supranta apie fizinio pajėgumo testus.	B3.4 Supranta apie fizinio pajėgumo testus ir

fizinio pajėgumo testų atlikimo sekos. Atlieka nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Mokytojo padedamas susipažįsta su fizinėmis ypatybėmis.	Stengiasi atkartoti nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Parodo, kad žino apie fizines ypatybes.	Stengiasi įsisavinti testų technikos atlikimą ir atskirus judesius. Supranta apie fizines ypatybes.	noriai juos atlieka. Mokytojui padedant mokosi stebėti, taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus. Yra susipažinęs su fizinėmis ypatybėmis, diskutuoja apie jas.
B4.1 Mokytojo padedamas susipažįsta su fiziškai aktyviomis judėjimo formomis skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Mažai domisi fiziškai aktyviomis formomis.	B4.2 Žino apie judėjimo naudą ir fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Stengiasi išvardyti fiziškai aktyvias formas ir atlikti pateiktas užduotis.	B4.3 Supranta apie fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Noriai atlieka pateiktas užduotis, stengiasi būti fiziškai aktyvus.	B4.4 Išmano apie fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis, siekia asmeninės pažangos.
B5.1 Mokytojo padedamas susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu, sportu.	B5.2 Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinių aktyvumą, sportą.	B5.3 Supranta apie žmonių, turinčių negalią, fizinių aktyvumą, sportą.	B5.4 Yra susipažinęs su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu, sportu.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Žino pagrindinius judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų veiksmus.	C1.2 Žino ir mokosi pagrindinių judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų veiksmų.	C1.3 Supranta apie judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus bei stengiasi išmokti pagrindinių veiksmų.	C1.4 Supranta apie judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus bei atlieka pagrindinius jų veiksmus.
C2.1 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius.	C2.2 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius ir padedami mokytojo mokosi jų elementų.	C2.3 Supranta pagrindinius pateikiamų sporto šakų požymius ir geba juos paaiškinti. Mokosi jų elementų.	C2.4 Geba paaiškinti pagrindinius pateikiamų sporto šakų požymius bei rodo jų elementus.
C3.1 Žino apie netradicines fizinio aktyvumo formas.	C3.2 Padedami mokytojo renkasi bei išmėgina atitinkančias savo amžių ir pajėgumą netradicines fizinio aktyvumo formas, mokosi jų elementų.	C3.3 Supranta apie netradicinę fizinių aktyvumą, moka pademonstruoti patinkančios netradicinio fizinio aktyvumo formos elementus.	C3.4 Geba atlikti keletą netradicinio fizinio aktyvumo formų. Susipažįsta su kintančia aplinka netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.

C4.1 Žino apie olimpines vertybes ir tautinę savigarbą.	C4.2 Aptaria olimpinį žaidynių, olimpinį vertybių ir tautinės savigarbos sampratą.	C4.3 Supranta kas yra olimpinės žaidynės, susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarba.	C4.4 Gali apibūdinti kas yra olimpinės žaidynės, olimpinės vertybės ir tautinė savigarbą.
C5.1 Žino apie bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Stengiasi suprasti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu neigiamas pasekmes.	C5.2 Aptaria bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą bei aiškinasi konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.	C5.3 Supranta apie bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą bei žino konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes ir diskutuoja apie jas.	C5.4 Geba apibūdinti bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą, žino konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes ir gali jas įvardinti.

9.2. 3–4 klasės

Pasiiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Parodo, kad yra girdėję apie pagrindinius fizinio aktyvumo principus, suvokia, kad reikia pasirinkti sveikus maisto produktus.	A1.2 Supranta, kokie yra pagrindiniai fizinio aktyvumo principai ir mokytojo padedami stengiasi pasirinkti sveikus maisto produktus.	A1.3 Parodo, kad gali apibūdinti pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikus maisto produktus.	A1.4 Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikus maisto produktus ir pateikia pavyzdžių.
A2.1. Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Mokytojo padedami mokosi rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir bando suprasti, kaip valdyti stresą.	A2.3 Stengiasi savarankiškai rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2.4 Moka rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.
A3.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.2 Mokytojo padedamas stengiasi kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.3 Stengiasi kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	A3.4 Kontroliuoja kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.
A4.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių.	A4.2 Mokytojo padedami mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4.3 Stengiasi savarankiškai laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	A4.4 Moka laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.
A5.1 Parodo, kad yra girdėję kas yra pasyvus	A5.2 Supranta kas yra pasyvus rūkymas.	A5.3 Žino kas yra pasyvus rūkymas ir gali	A5.4 Žino kas yra pasyvus rūkymas, gali

<p>rūkymas. Suvokia, kad rūkalų ir alkoholio vartojimas kenkia sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt.</p>	<p>Su mokytojo pagalba gali įvardyti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>	<p>paaiškinti. Žino ir moka įvardyti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>	<p>paaiškinti ir pateikti keletą pavyzdžių. Žino ir moka argumentuotai paaiškinti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>
B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas			
<p>B1.1 Stengiasi judesius atlikti koordinuotai, stovint vietoje ir lėtai judant. Bando derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1.2 Parodo, kad supranta koordinuotų judesių svarbą, moka koordinuotai juos atlikti vietoje ir lėtai judant, bando keisti judesių kryptį. Su mokytojo pagalba moka derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1.3 Žino koordinuotų judesių svarbą, moka koordinuotai juos atlikti vietoje ir judant vidutiniu greičiu, keisdami judesių kryptį. Moka derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>	<p>B1.4 Žino ir gali paaiškinti koordinuotų judesių svarbą, moka koordinuotai juos atlikti vietoje ir judant erdvėje: greitai keičiant judesių kryptį ir spartą. Tiksliai ir ritmingai derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>
<p>B2.1 Moka išvardinti pagrindines kūno dalis. Su mokytojo pagalba kuria judesius ir/arba kūno padėtis.</p>	<p>B2.2 Moka išvardinti pagrindines ir smulkesnes kūno dalis. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.</p>	<p>B2.3 Moka įvardinti kūno dalis, pagrindines dalis atpažįsta fizinės veiklos metu. Savarankiškai kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.</p>	<p>B2.4 Moka įvardinti kūno dalis, atpažįsta dirbančias fizinės veiklos metu. Savarankiškai kuria judesius, panaudoja įvairius reikmenis, judesius apjungia į derinius.</p>
<p>B3.1 Žino fizinio pajėgumo testų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Parodo, kad yra girdėjęs apie fizinių ypatybių lavinimo pradmenis. Bendrais bruožais nusako fizinių ypatybių pavadinimus.</p>	<p>B3.2 Moka atlikti fizinio pajėgumo testus, demonstruoja jų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Mokytojo padedamas mokosi fizinių ypatybių lavinimo pradmenų. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus.</p>	<p>B3.3 Supranta, kaip tobulinti fizinio pajėgumo testų atlikimo techniką. Mokytojo padedamas mokosi juos taisyklingai atlikti. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus ir susipažįsta su jų lavinimo skirtumais.</p>	<p>B3.4 Mokytojo padedamas mokosi taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus ir vertinti jų rezultatus. Domisi asmenine pažanga. Žino fizinių ypatybių pavadinimus, paaiškina jų panašumus ir skirtumus.</p>

B4.1 Pasyviai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Menkai pasitiki savo jėgomis.	B4.2 Paaikškina, kokios yra fizinio aktyvumo formos skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Mokytojo padedamas taiko keletą fizinio aktyvumo formų.	B4.3 Žino fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis, siekia asmeninės pažangos.	B4.4 Geba taikyti fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fiziniėje veikloje.
B5.1 Parodo, kad žino apie žmonių, turinčių negalią, nesudėtingų fizinių elementų taikymą.	B5.2 Mokytojo padedamas mokosi taikyti žmonių, turinčių negalią, nesudėtingus fizinių pratimų elementus.	B5.3 Supranta žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir noriai atlieka nesudėtingus judesius.	B5.4 Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir juos atlieka.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Žino pagrindinės judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles.	C1.2 Aptaria ir padedami mokytojo mokosi taikyti judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles.	C1.3 Supranta judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles; mokosi, juos taikydami, žaisti nesudėtingus žaidimus.	C1.4 Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles.
C2.1 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius aiškinasi jų skirtumus.	C2.2 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius ir jų skirtumus; padedami mokytojo mokosi pagrindinių technikos veiksmų.	C2.3 Mokosi pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus, atpažįsta pagrindinius požymius ir gali paaikškinti jų skirtumus.	C2.4 Geba atlikti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus.
C3.1 Žino apie netradicinių fizinio aktyvumo formų taikymą kintančioje aplinkoje.	C3.2 Padedami mokytojo mokosi taikyti netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	C3.3 Supranta apie netradicinį fizinį aktyvumą ir moka taikyti patinkančias netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	C3.4 Geba prisitaikyti prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.
C4.1 Žino apie olimpines vertybes ir tautinę savigarbą.	C4.2 Aptaria olimpiinių žaidynių, olimpiinių vertybių ir tautinės savigarbos sampratą.	C4.3 Supranta kas yra olimpinės žaidynės, susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarba.	C4.4 Gali apibūdinti kas yra olimpinės žaidynės, olimpinės vertybės ir tautinė savigarba.
C5.1 Žino apie pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo	C5.2 Aptaria pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo	C5.3 Mokosi bendravimo ir bendradarbiavimo	C5.4 Geba apibūdinti pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo

aspektus, žaidžiant su kitais bei supranta konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.	aspektus, žaidžiant su kitais bei mokosi atpažinti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, priežastis.	pagrindų žaidžiant su kitais bei mokosi atpažinti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, priežastis ir mokosi jas spręsti.	aspektus, atpažįsta ir stengiasi taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.
---	---	--	---

9.3. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemingai būna fiziškai aktyvus po pamokų, stengiasi pasirinkti sveikesnius maisto produktus.	A1.2 Padedami mokytojo stengiasi būti fiziškai aktyviu po pamokų ir supranta, kad reikia pasirinkti sveikesnius maisto produktus.	A1.3 Stengiasi būti fiziškai aktyvus po pamokų ir stengiasi pasirinkti sveikesnius maisto produktus.	A1.4 Būta fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikesnius maisto produktus.
A2.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Padedami mokytojo mokosi rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir supranta, kaip valdyti stresą.	A2.3 Stengiasi savarankiškai rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	A2.4 Moka rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą nepažįstamose situacijose.
A3.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Parodo, kad yra girdėję, kaip taisyklingai kvėpuoti atliekant nesudėtingus fizinius pratimus.	A3.2 Mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Mokytojo padedamas taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus fizinius pratimus.	A3.3 Stengiasi išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Stengiasi taisyklingai kvėpuoti atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.	A3.4 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.
A4.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose.	A4.2 Mokytojo padedami mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4.3 Stengiasi savarankiškai laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4.4 Moka laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.
A5.1 Suvokia, kad reikia atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui vartoti psichiką veikiančias medžiagas.	A5.2 Noriai aiškinasi būdus ir priemones, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką	A5.3 Aktyviai diskutuoja apie būdus ir priemones, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui vartoti psichiką	A5.4 Žino būdus ir priemones, imasi iniciatyvos kuriant situacijas, kaip atsispirti kitų žmonių spaudimui ir skatinimui rūkyti, vartoti

	veikiančias medžiagas.	veikiančias medžiagas.	alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.
B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas			
<p>B1.1 Su mokytojo pagalba atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius.</p> <p>Su mokytojo pagalba bando derinti kūno judesius ir taisyklingi atlikti nesudėtingus pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.</p>	<p>B1.2 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir su mokytojo pagalba pademonstruoti simetrinių judesių derinius.</p> <p>Su mokytojo pagalba stengiasi derinti kūno judesius ir taisyklingai atlikti sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.</p>	<p>B1.3 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir su mokytojo pagalba pademonstruoti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius.</p> <p>Derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.</p>	<p>B1.4 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir pademonstruoti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius.</p> <p>Tiksliai derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.</p>
<p>B2.1 Su mokytojo pagalba parodo pagrindines raumenų grupes.</p> <p>Parodo, kad suvokia mankštos (treniruotės) struktūrą.</p> <p>Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.</p>	<p>B2.2 Su mokytojo pagalba išvardina pagrindines raumenų grupes.</p> <p>Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia kiekvieną jos dalį.</p> <p>Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą ir jo prižiūrimi, bando jį atlikti.</p>	<p>B2.3 Moka išvardinti pagrindines raumenų grupes.</p> <p>Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia ir moka apibūdinti kiekvieną jos dalį.</p> <p>Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis, bando savarankiškai jį atlikti.</p>	<p>B2.4 Moka įvardinti pagrindines raumenų grupes, atpažįsta dirbančias fizinės veiklos metu.</p> <p>Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia ir moka išsamiai apibūdinti kiekvieną jos dalį.</p> <p>Savarankiškai sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis, savarankiškai jį atlieka ir kitiems pademonstruoja.</p>

B3.1 Žino apie fizinio pajėgumo nustatymą ir įsivertinimą. Žino apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus.	B3.2 Mokytojui padedant supranta apie fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Mokytojo padedamas bando analizuoti fizinių pajėgumą. Supranta apie fizinių ypatybių lavinimą. Mokytojui padedant aptaria fizinių ypatybių lavinimo ypatumus.	B3.3 Moka nusistatyti savo fizinį pajėgumą. Mokytojo padedamas moka palyginti fizinių pajėgumą. Parodo, kad supranta apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus, mokytojo padedamas moka lavinti fizines ypatybes.	B3.4 Moka nusistatyti ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą. Mokytojo padedamas moka analizuoti fizinių pajėgumą. Parodo, kad žino apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus. Mokytojo padedamas lavina fizines ypatybes.
B4.1 Žino apie individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4.2 Supranta apie individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.	B4.3 Moka taikyti fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.	B4.4 Mokytojo padedamas taiko pasirinktas individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.
B5.1 Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, gebėjimą įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.	B5.2 Supranta apie žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, iš dalies bando taikyti fizinių pratimų elementus. Ugdo gebėjimą įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.	B5.3 Išmano apie žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus, juos atlieka, bando įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.	B5.4 Taiko ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, įsijaučia į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Žino ir mokosi taikyti judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles.	C1.2 Supranta judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles, padedami mokytojo žaidžia nesudėtingus žaidimus.	C1.3 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, padedami mokytojo mokosi pastebėti ir taisyti klaidas.	C1.4 Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, pastebėti ir taisyti pasitaikančias klaidas.
C2.1 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus.	C2.2 Moka pateikiamų sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus ir gali paaiškinti jų skirtumus.	C2.3 Geba atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų taktikos veiksmus ir gali paaiškinti jų	C2.4 Geba puikiai atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus, aiškinasi pagrindines taisykles.

		skirtumus. Padedami mokytojo mokosi pagrindinių taktikos veiksmų.	Mokosi taktikos veiksmų.
C3.1 Žino apie tai, kad netradicinių fizinio aktyvumo formų pagalba galima lavinti fizinės ypatybės.	C3.2 Padedami mokytojo diskutuoja, aptaria ir mokosi, kokias fizinės ypatybės lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma.	C3.3 Supranta, kokias fizinės ypatybės lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma, mokosi įvaldyti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, įgūdžius.	C3.4 Geba paaiškinti, kokias fizinės ypatybės lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma, demonstruoja pagrindinius įgūdžius.
C4.1 Žino apie olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą.	C4.2 Aptaria olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą, diskutuoja.	C4.3 Gali apibūdinti olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą. Susipažįsta su kilniu elgesiu ir garbingu rungtyniavimu.	C4.4 Parodo, kad vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, gali apibūdinti kas yra kilnaus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.
C5.1 Žino apie konstruktyvų bendravimą ir bendradarbiavimą žaidžiant su kitais bei apie konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo galimybes.	C5.2 Aptaria pagrindinius konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, sprendimo būdus.	C5.3 Mokosi spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, ugdomi konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, įgūdžius.	C5.4 Geba konstruktyviai bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant su kitais bei taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ar varžybų metu.

9.4. 7–8 klasės

Pasiiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemiškai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, nesilaiko visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	A1.2 Iš dalies sistemingai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, mokytojo padedamas stengiasi laikytis visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	A1.3 Sistemingai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose, stengiasi laikytis visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	A1.4 Būna fiziškai aktyvus, noriai laikosi visavertės, sveikos mitybos taisyklių.
A2.1 Suvokia, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą nepažįstamose	A2.2 Noriai aiškinasi, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą nepažįstamose	A2.3 Aktyviai diskutuoja, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti	A2.4 Žino, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą

situacijose.	situacijose.	stresą nepažįstamose situacijose.	nepažįstamose situacijose.
A3.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti atliekant sudėtingus fizinius pratimus.	A3.2 Mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	A3.3 Stengiasi išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.	A3.4 Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.
A4.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.2 Mokytojo padedami laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.3 Stengiasi savarankiškai laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.4 Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.
A5.1 Supranta, kad žalingų medžiagų vartojimas kenkia sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.2 Įsijungia į diskusiją apie žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.3 Aktyviai diskutuoja ir nagrinėja žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.	A5.4 Žino ir moka argumentuotai išvardinti žalingų medžiagų vartojimo padarinius sportininko organizmui, rezultatams, karjerai.

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

B1.1 Su mokytojo pagalba moka įvardinti dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis ir saugiai atlikti nesudėtingus pratimus. Atlieka asimetrinius judesius, bando juos pritaikyti mokymamiesi sportinių žaidimų technikos, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.	B1.2 Moka įvardinti dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis ir saugiai atlikti nesudėtingus pratimus. Tiksliai atlieka asimetrinius judesius, iš dalies moka juos pritaikyti mokymamiesi sportinių žaidimų technikos, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.	B1.3 Atpažįsta ir moka įvardinti dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis, moka saugiai atlikti nesudėtingus pratimus, pastebėti klaidas. Tiksliai atlieka sudėtingesnius asimetrinius judesius, iš dalies moka juos pritaikyti mokymamiesi sportinių žaidimų technikos, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.	B1.4 Atpažįsta ir moka įvardinti klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis, moka saugiai atlikti nesudėtingus pratimus, pastebėti ir taisyti klaidas. Tiksliai ir koordinuotai atlieka sudėtingesnius asimetrinius judesius, moka juos pritaikyti mokymamiesi sportinių žaidimų technikos, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.
B2.1 Parodo, kad yra girdėję apie žmogaus	B2.2 Bando parodyti mokytojo vardijamus	B2.3 Su mokytojo pagalba atpažįsta	B2.4 Atpažįsta ir parodo mokytojo

<p>raumenis. Atkartoja mokytojo rodomą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes. Mokytojui padedant kuria nesudėtingus judesių junginius ir juos atlieka.</p>	<p>raumenis. Su mokytojo pagalba parengia nesudėtingą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes. Kurti nesudėtingus judesių junginius ir juos atlieka.</p>	<p>raumenis. Kuria nesudėtingą mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes ir jį pademonstruoja. Mokytojui padedant kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos sudėtingesnėmis sąlygomis.</p>	<p>vardijamus raumenis. Savarankiškai kuria mankštos (treniruotės) pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes, panaudodami įvairius reikmenis, pvz.: gumines juostas, svarelius ir jį pademonstruoja. Kuria sudėtingus judesių junginius ir atlieka juos sudėtingesnėmis sąlygomis.</p>
<p>B3.1 Žino apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Žino apie pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Žino apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus, menkai suvokia jų svarbą sveikatai.</p>	<p>B3.2 Supranta apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Supranta apie pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Iš dalies moka parodyti ir paaiškinti pratimus, lavinančius fizines ypatybes, suvokti jų svarbą sveikatai. Supranta apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus, ir atlieka nesudėtingus pratimus šioms ypatybėms lavinti.</p>	<p>B3.3 Išmano apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Iš dalies paaiškina, kaip ir koku būdu jį galima didinti. Išmano apie pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Moka parodyti pratimus, lavinančius fizines ypatybes, suvokia jų svarbą sveikatai. Išmano apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus, ir supranta, kaip atlikti pratimus šioms ypatybėms lavinti.</p>	<p>B3.4 Išmano apie asmeninės pažangos siekimą, fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą. Paaiškina, kaip ir koku būdu jį galima didinti. Supranta apie pratimus, lavinančius fizines ypatybes. Moka parodyti ir paaiškinti pratimus, lavinančius fizines ypatybes, suvokia jų svarbą sveikatai. Supranta apie greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, ištvermės lavinimo ypatumus, ir atlieka pratimus šioms ypatybėms lavinti.</p>
<p>B4.1 Žino apie pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Savarankiškai nepasirenka fiziškai aktyvių judėjimo formų.</p>	<p>B4.2 Supranta apie pasirinktas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Iš dalies savarankiškai taiko pasirinktas fiziškai</p>	<p>B4.3 Bando taikyti individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.4 Savarankiškai pasirenka ir taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>

	aktyvias judėjimo formas.		
B5.1 Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementų analizavimą ir atlikimą. Savais žodžiais paaiškina empatiškumą.	B5.2 Supranta apie žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementų analizavimą ir atlikimą, paaiškina, kaip supranta empatiškumą.	B5.3 Taiko ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, įsijaučia į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.	B5.4 Analizuoja ir atlieka žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus. Suvokia empatiškumą, žino jo svarbą.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Žino ir moka taikyti judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles; padedami mokytojo žaidžia nesudėtingus žaidimus.	C1.2 Moka žaisti nesudėtingus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles ir padedami mokytojo mokosi teisėjauti.	C1.3 Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, paaiškinti jų taisykles, mokosi teisėjauti.	C1.4 Geba žaisti judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, paaiškinti jų taisykles ir teisėjauti.
C2.1 Moka pateikiamų sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus bei žino pagrindinius taktikos veiksmus.	C2.2 Moka atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus; mokosi taktikos veiksmus ir pagrindines taisykles.	C2.3 Geba atlikti, apibūdinti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus, mokosi įvaldyti jų taktikos veiksmus ir žino pagrindines taisykles.	C2.4 Geba puikiai atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos ir taktikos veiksmus, mokosi teisėjauti.
C3.1 Žino apie pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindinius technikos veiksmus.	C3.2 Padedami mokytojo mokosi pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų pagrindinius technikos veiksmus.	C3.3 Mokosi pagrindinius, pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų, technikos veiksmus.	C3.4 Geba pademonstruoti pagrindinius pasirinktų netradicinio fizinio aktyvumo formų technikos veiksmus.

C4.1 Žino apie olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos ugdymo galimybes.	C4.2 Aptaria olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos ugdymo galimybes, diskutuoja.	C4.3 Gali apibūdinti olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos ugdymo galimybes. Gali apibūdinti kas yra kilnaus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.	C4.4 Puoselėja olimpines vertybes, tautinę savigarbą, laikosi garbingo rungtyniavimo ir kilnaus elgesio taisyklių.
C5.1 Žino apie galimybę greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei apie konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.	C5.2 Aptaria galimybes greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei apie konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas.	C5.3 Mokosi greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijų.	C5.4 Geba apibūdinti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, valdymo strategijas ir greitai priimti sprendimus bendraujant ir bendradarbiaujant su kitais.

9.5. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai			
A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda			
I	II	III	IV
A1.1 Nesistemiškai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.2 Iš dalies sistemingai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.3 Sistemingai laikosi sveikos gyvensenos principų.	A1.4 Sąmoningai laikosi sveikos gyvensenos principų: būna fiziškai aktyvus, siekia teisingos mitybos.
A2.1 Suvokia, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.2 Noriai aiškinasi, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.3 Aktyviai diskutuoja, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.	A2.4 Žino, kaip reikia rūpintis mokymosi / poilsio režimu ir valdyti stresą.
A3.1 Parodo, kad yra girdėję, kaip išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti atliekant įvairius fizinius pratimus.	A3.2 Mokytojo padedamas išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant įvairius fizinius pratimus.	A3.3 Stengiasi sąmoningai ir savarankiškai išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoti atliekant įvairius fizinius pratimus, nepažįstamose situacijose.	A3.4 Sąmoningai ir savarankiškai laikosi taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo atliekant įvairius pratimus nepažįstamose situacijose.

A4.1 Žino, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.2 Supranta, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.3 Moka laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.	A4.4 Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.
A5.1 Suvokia pagrindines rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius.	A5.2 Moka paaiškinti rūkymo, alkoholio, dopingo ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius. Suvokia profilaktinių priemonių aktualumą.	A5.3 Žino alkoholio, tabako, dopingo preparatų ir kitų sveikatą ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis, padarinius ir profilaktines ignoravimo priemones. Netoleruoja šių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų.	A5.4 Puikiai žino tabako, alkoholio, dopingo vartojimo priežastis, padarinius ir profilaktines priemones, padedančias ignoruoti psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Kategoriškai nusistatę prieš šių medžiagų vartojimą.
B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas			
B1.1 Su mokytojo pagalba mokosi atpažinti judesių atlikimo technikos atskirus elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus bando taikyti sportinėje veikloje, žaidžiant, rungtyniaujant, su ir be įrankių ir/ arba įrangos. Mokytojui padedant aiškinasi savo gabumus ir gebėjimus sportui.	B1.2 Su mokytojo pagalba mokosi atpažinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus bando taikyti buityje ir sportinėje veikloje, žaidžiant, rungtyniaujant, su ir be įrankių ir/ arba įrangos, siekiant asmeninio tobulėjimo. Žino savo gabumus ir gebėjimus sportui.	B1.3 Atpažįsta judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus taiko buityje ir sportinėje veikloje, žaidžiant, rungtyniaujant, su ir be įrankių ir/ arba įrangos, siekiant asmeninio tobulėjimo. Žino ir moka atpažinti savo gabumus bei gebėjimus sportui.	B1.4 Atpažįsta ir gali įvardinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Įgytus judamuosius gebėjimus veiksmingai taiko buityje ir sportinėje veikloje, žaidžiant, rungtyniaujant, su ir be įrankių ir/ arba įrangos, siekia asmeninio tobulėjimo. Žino savo ir moka atpažinti kitų gabumus bei gebėjimus sportui.
B2.1 Su mokytojo pagalba atpažįsta didžiuosius raumenis. Suvokia tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės)	B2.2 Parodo mokytojo vardijamus didžiuosius raumenis ir kai kuriuos gali įvardyti. Žino tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės)	B2.3 Moka įvardinti didžiuosius raumenis. Žino ir geba paaiškinti tempimo pratimų ir atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės)	B2.4 Atpažįsta ir moka įvardinti raumenis ramybėje bei dirbančiais fizinės veiklos metu. Žino ir geba išsamiai paaiškinti tempimo pratimų ir

<p>baigiamojoje atvėsimo dalyje, stengiasi laikytis taisyklių atliekant tempimo pratimus. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus.</p>	<p>baigiamojoje atvėsimo dalyje, žino taisykles ir jų laikosi atliekant tempimo pratimus. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, mokytojo prižiūrimi bando juos atlikti.</p>	<p>baigiamojoje atvėsimo dalyje, žino taisykles ir jų laikosi atliekant tempimo pratimus. Kuria nesudėtingus pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, juos demonstruoja.</p>	<p>atsipalaidavimo svarbą mankštos (treniruotės) baigiamojoje atvėsimo dalyje, žino taisykles ir tiksliai jų laikosi atliekant tempimo pratimus. Kuria pramankštos, fizinių ypatybių lavinimo, tempimo pratimų junginius ir kompleksus, juos demonstruoja.</p>
<p>B3.1 Bendrais bruožais žino, kaip analizuoti asmeninius fizinio pajėgumo testus. Žino apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir kt.</p>	<p>B3.2 Suvokia, kaip analizuoti asmeninius fizinio pajėgumo testus, pastebi jų pokyčius, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes. Parodo, kad iš dalies supranta apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir kt.</p>	<p>B3.3 Išmano apie asmeninių fizinio pajėgumo testų pokyčių analizavimą, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes, moka pasirinkti tinkamus pratimus fiziniam pajėgumui didinti. Parodo, kad supranta apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir kt., ir mokytojui padedant jas lavina.</p>	<p>B3.4 Analizuoja asmeninius fizinio pajėgumo testų pokyčius, apibūdina savo silpnybes ir stiprybes, moka pasirinkti tinkamus pratimus, paaiškinti, kokiais pratimais galima didinti savo fizinį pajėgumą. Žino apie fizinių ypatybių lavinimą nestandartinėse aplinkose: miške, sode, vandenyje ir kt., ir jas lavina.</p>
<p>B4.1 Žino apie sąmoningai pasirenkamas fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.2 Moka iš dalies sąmoningai pasirinkti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.3 Savarankiškai pasirenka ir taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku ir bando siekti konkretaus tikslo.</p>	<p>B4.4 Sąmoningai pasirenka fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku ir siekia konkretaus tikslo.</p>
<p>B5.1 Žino apie žmonių, turinčių negalią, sporto šakas, bendrais bruožais aptaria parolimpines žaidynes,</p>	<p>B5.2 Parodo, kad supranta apie žmonių, turinčių negalią, sporto šakas ir gali įvardyti kelias sporto šakas; supranta apie parolimpines žaidynes,</p>	<p>B5.3 Parodo, kad išmano apie žmonių, turinčių negalią, sporto šakas, įvardija sporto šakas; žino apie</p>	<p>B5.4 Išvardija žmonių, turinčių negalią, sporto šakas; su mokytoju aptaria ir diskutuoja apie parolimpines žaidynes; suvokia empatiškumo ir</p>

skiria empatiškumo ir integralumo sąvokas.	skiria ir tinkamai vartoja empatiškumo ir integralumo sąvokas.	parolimpines žaidynes, empatiškumą ir integralumą žmonių, turinčių negalią, atžvilgiu.	integralumo svarbą.
C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas			
C1.1 Supranta didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles, moka teisėjauti, pastebėti ir taisyti klaidas; žaidžia pasirinktus žaidimus.	C1.2 Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, padedami mokytojo mokosi juos organizuoti ir vykdyti.	C1.3 Geba žaisti ir demonstruoti judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, mokosi juos organizuoti ir vykdyti.	C1.4 Geba žaisti ir demonstruoti judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus, žino jų taisykles ir taiko praktikoje. Padedami mokytojo geba juos organizuoti ir vykdyti.
C2.1 Žino pagrindines pateikiamų sporto šakų taisykles, mokosi pagrindinių taktikos veiksmų.	C2.2 Supranta pateikiamų sporto šakų pagrindines taisykles; padedami mokytojo mokosi jas organizuoti ir vykdyti.	C2.3 Geba teisėjauti vykstant pateikiamų sporto šakų varžyboms, mokosi jas organizuoti ir vykdyti.	C2.4 Geba teisėjauti vykstant pateikiamų sporto šakų varžyboms, padedami mokytojo jas organizuoja ir vykdo.
C3.1 Žino apie netradicinę fizinę aktyvumą kaip savęs tobulinimo priemonę.	C3.2 Padedami mokytojo mokosi naudoti patinkančią netradicinio fizinio aktyvumo formą kaip savęs tobulinimo priemonę.	C3.3 Geba naudoti patinkančią netradicinio fizinio aktyvumo formą, kaip savęs tobulinimo priemonę.	C3.4 Geba savarankiškai, atskleisdami savo individualumą, naudoti pasirinktos netradicinio fizinio aktyvumo formos veiklą kaip savęs tobulinimo priemonę.
C4.1 Žino apie olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese.	C4.2 Aptaria olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese, diskutuoja.	C4.3 Gali apibūdinti olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos vaidmenį asmenybės formavimosi procese. Mokosi kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.	C4.4 Geba puoselėti olimpines vertybes, tautinę savigarbą. Moka kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.
C5.1 Žino konstruktyvaus bendravimo ir bendradarbiavimo, žaidžiant su kitais, pagrindus bei konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų	C5.2 Aptaria bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus vaidmenį ir galimybes asmenybės formavimosi procese.	C5.3 Mokosi bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus, įgūdžių pagalba siekti asmeninių tikslų.	C5.4 Geba, pasitelkus į pagalbą bendravimo, bendradarbiavimo ir mokėjimo valdyti konfliktus įgūdžius, siekti asmeninių tikslų.

metu, sprendimo būdus.			
------------------------	--	--	--