



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA



NACIONALINĖ
ŠVIETIMO
AGENTŪRA

Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

Fizinio ugdymo tikslo, uždavinių, pasiekimų ir mokymosi turinio pristatymas Pagrindinis ugdymas

Dr. Laima Trinkūnienė, Dr. Olegas Batutis

2020 m. rugsėjo 3 d.

Vilnius

Fizinio ugdymo bendrosios programos struktūra

- bendrosios nuostatos
- tikslas ir uždaviniai
- kompetencijų raiškos aprašas
- pasiekimų sritys
- pasiekimų raidos aprašas
- mokymosi turinys
- pasiekimų vertinimas
- pasiekimų lygių požymiai

Bendrosios nuostatos

- Fizinio ugdymo dalykas skirtas **padėti mokytojams** įgyvendinti Valstybinėje švietimo strategijoje 2013-2022 metų, Bendrojo ugdymo mokyklos kaitos gairėse ir Geros mokyklos koncepcijoje numatytas nuostatas bei pagrindinio ugdymo programos rezultatus, kurių reikia siekti **sveikatos stiprinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo srityje**

Fizinio ugdymo tikslas

- Ugdyti motyvuotą mokinį, būti fiziškai aktyviu ir pajėgiu, pasitikinčiu savimi, gebančiu sąmoningai rinktis sveiką gyvenseną ir atsakingai rūpintis savo bei kitų sveikata

Uždaviniai

Siekdami fizinio ugdymo tikslo mokiniai:

- ugdosi **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;
- ugdosi gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavina **savistabos, savikontrolės ir saviugdos** įgūdžius.

Kompetencijų ugdymas dalyku

- Pažinimo kompetencija
- Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija
- Kūrybiškumo kompetencija
- Pilietiškumo kompetencija
- Kultūrinė kompetencija
- Komunikavimo kompetencija

Pažinimo kompetencija

- Fizinio ugdymo žinios konstruojamos grindžiant moksline metodologija, 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 spręstinas 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.

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.

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.

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 būdui.

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.

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

Pasiekimų sritys

- A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda
- B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas
- C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

Pasiekimai

- 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 metų laiku.
- Kritiškai vertina veiksnius, skatinančius **alkoholio, tabako ir kitų psichiką** veikiančių medžiagų vartojimą.
- **Fizinė saviugda**.

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

Pasiekimai

- 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**. Paaiškina, kaip ir koku būdu galima jį didinti.
- Būna fiziškai aktyvus **skirtingose aplinkose** (salėje, aikštyne, parke, miške) ir skirtingu metų laiku.
- Susipažįsta su **žmonių, turinčių negalia**, fiziniu aktyvumu ir sportu.

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Pasiekimai

- Žaidžia judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius **žaidimus**.
- Įvaldo **individualių ir komandinių sporto šakų** technikos elementus bei taktikos 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.

Pasiekimų raida

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

5-6 klasė	7-8 klasė
A1. Būna fiziškai aktyvus po pamokų, pasirenka sveikesnius maisto produktus.	A1. Būna fiziškai aktyvus, noriai laikosi visavertės, sveikos mitybos taisyklių.
A2. Stengiasi rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą nepažįstamose situacijose.	A2. Rūpinasi mokymosi / poilsio režimu, valdo stresą nepažįstamose situacijose.
A3. Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną stovint, sėdint, einant, bėgant. Taisyklingai kvėpuoja atliekant nesudėtingus fizinius pratimus, kasdienėse situacijose.	A3. Išlaiko taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingai kvėpuoja atliekant sudėtingus fizinius pratimus, pažįstamose situacijose.
A4. Mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose ir erdvėse.	A4. Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant įvairiose aplinkose, erdvėse ir skirtingu metų laiku.
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.
A6. Savarankiškai praktikuoja fizinio aktyvumo formas ir stebi savo fizinį tobulėjimą. Praktikoje naudojasi žiniomis, kaip ir koku fiziniu 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.

Pasiekimų raida

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

5-6 klasė	7-8 klasė
<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>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>B3. Moka nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą, mokytojo padedamas mokosi jį analizuoti. Mokytojas moko fizinį ypatybių lavinimo pagrindų. Mokytojui padedant lavina fizines ypatybes.</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 jų svarbą sveikatai. Su mokytoju aptaria greitumo, jėgos, šoklumo, pusiausvyros, išvermės lavinimo ypatumus ir atlieka pratimus šioms fizinėms ypatybėms lavinti.</p>
<p>B4. Mokytojo padedamas taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4. Savarankiškai taiko fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>
<p>B5. Taiko ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, ugdo empatiškumą.</p>	<p>B5. Analizuoja ir atlieka žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, ugdo empatiškumą.</p>

Pasiekimų raida

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

5-6 klasė	7-8 klasė
C1. Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius žaidimus pagal taisykles, pastebėti ir taisyti pasitaikančias klaidas.	C1. Geba žaisti judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius žaidimus, paaiškinti jų taisykles ir teisėjauti.
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.
C3. Mokosi įvaldyti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, įgūdžius lavinant fizines ypatybes.	C3. Geba pademonstruoti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, technikos veiksmus.
C4. Apibūdina, kas yra olimpinės žaidynės, olimpinės vertybės ir tautinė savigarba. Susipažįsta su kilniu elgesiu ir garbingu rungtyniavimu.	C4. Puoselėja olimpines vertybes, tautinę savigarbą. Gali apibūdinti, kas yra kilnus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.
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.

Mokymosi turinys 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.

Mokymosi turinys 5-6 klasės

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.
- 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.

Mokymosi turinys 5-6 klasės

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.
- Konstruktyvus bendravimas ir bendradarbiavimas žaidžiant su kitais. Konfliktų sprendimo būdai.

Pasiekimų lygių požymiai

- I – slenkstinis lygis 4 balai
- II – patenkinamas lygis 5-6 balai
- III – pagrindinis lygis 7-8 balai
- IV – aukštesnysis lygis 9-10 balai

Pasiekimų lygių požymiai 5-6 klasės

A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

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

Pasiekimų lygių požymiai 5-6 klasės

B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

I

B1.1 Su mokytojo pagalba atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius. Su mokytojo pagalba bando derinti kūno judesius ir taisyklingi atlikti nesudėtingus pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.

II

B1.2 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir su mokytojo pagalba pademonstruoti simetrinių judesių derinius. Su mokytojo pagalba stengiasi derinti kūno judesius ir taisyklingai atlikti sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

III

B1.3 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir su mokytojo pagalba pademonstruoti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius. Derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

IV

B1.4 Suvokia ir atpažįsta ciklinius, aciklinius, simetrinius, asimetrinius judesius, gali pateikti pavyzdžių ir pademonstruoti simetrinių ir asimetrinių judesių derinius Tiksliai derina kūno judesius, taisyklingai atlieka sudėtingesnius pratimus pavieniui, grupėmis ir komandomis, įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus, žaisdami žaidimus, rungtyniaudami estafetėse.

B2.1 Su mokytojo pagalba parodo pagrindines raumenų grupes. Parodo, kad suvokia mankštos (treniruotės) struktūrą. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.

B2.2 Su mokytojo pagalba išvardina pagrindines raumenų grupes. Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia kiekvieną jos dalį. Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą ir jo prižiūrėti, bando jį atlikti.

B2.3 Moka išvardinti pagrindines raumenų grupes. Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia ir moka apibūdinti kiekvieną jos dalį. Mokytojui padedant sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis, bando savarankiškai jį atlikti.

B2.4 Moka įvardinti pagrindines raumenų grupes, atpažįsta dirbančias fizinės veiklos metu. Žino mankštos (treniruotės) struktūrą, suvokia ir moka išsamiai apibūdinti kiekvieną jos dalį. Savarankiškai sudaro nesudėtingą pramankštos (apšilimo) pratimų kompleksą be arba su pasirinktomis priemonėmis, savarankiškai jį atlieka ir kitiems pademonstruoja.

I	II	III	IV
<p>B3.1 Žino apie fizinio pajėgumo nustatymą ir įsivertinimą.</p> <p>Žino apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus.</p>	<p>B3.2 Mokytojui padedant supranta apie fizinio pajėgumo nustatymą ir įvertinimą.</p> <p>Mokytojo padedamas bando analizuoti fizinį pajėgumą.</p> <p>Supranta apie fizinių ypatybių lavinimą. Mokytojui padedant aptaria fizinių ypatybių lavinimo ypatumus.</p>	<p>B3.3 Moka nusistatyti savo fizinį pajėgumą.</p> <p>Mokytojo padedamas moka palyginti fizinį pajėgumą.</p> <p>Parodo, kad supranta apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus, mokytojo padedamas moka lavinti fizines ypatybes.</p>	<p>B3.4 Moka nusistatyti ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą.</p> <p>Mokytojo padedamas moka analizuoti fizinį pajėgumą.</p> <p>Parodo, kad žino apie fizinių ypatybių lavinimo pagrindus.</p> <p>Mokytojo padedamas lavina fizines ypatybes.</p>
<p>B4.1 Žino apie individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.2 Supranta apie individualias fiziškai aktyvias pasirinktas judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p>B4.3 Moka taikyti fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.</p>	<p>B4.4 Mokytojo padedamas taiko pasirinktas individualias fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>
<p>B5.1 Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, gebėjimą įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.</p>	<p>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.</p>	<p>B5.3 Išmano apie žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus, juos atlieka, bando įsijausti į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.</p>	<p>B5.4 Taiko ir apibūdina žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus, įsijaučia į žmogaus, turinčio negalią, emocinę būseną.</p>

Pasiekimų lygių požymiai 5-6 klasės

C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

I	II	III	IV
<p>C1.1 Žino ir mokosi taikyti judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles.</p>	<p>C1.2 Supranta judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų taisykles, padedami mokytojo žaidžia nesudėtingus žaidimus.</p>	<p>C1.3 Žaidžia pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, padedami mokytojo mokosi pastebėti ir taisyti klaidas.</p>	<p>C1.4 Geba žaisti pasirinktus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles, pastebėti ir taisyti pasitaikančias klaidas.</p>
<p>C2.1 Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus.</p>	<p>C2.2 Moka pateikiamų sporto šakų pagrindinius technikos veiksmus ir gali paaiškinti jų skirtumus.</p>	<p>C2.3 Geba atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų taktikos veiksmus ir gali paaiškinti jų skirtumus. Padedami mokytojo mokosi pagrindinių taktikos veiksmų.</p>	<p>C2.4 Geba puikiai atlikti ir demonstruoti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus, aiškinasi pagrindines taisykles. Mokosi taktikos veiksmų.</p>
<p>C3.1 Žino apie tai, kad netradicinių fizinio aktyvumo formų pagalba galima lavinti fizines ypatybes.</p>	<p>C3.2 Padedami mokytojo diskutuoja, aptaria ir mokosi, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma.</p>	<p>C3.3 Supranta, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma, mokosi įvaldyti pagrindinius, skirtingų netradicinio fizinio aktyvumo formų, įgūdžius.</p>	<p>C3.4 Geba paaiškinti, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta netradicinio fizinio aktyvumo forma, demonstruoja pagrindinius įgūdžius.</p>
<p>C4.1 Žino apie olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą.</p>	<p>C4.2 Aptaria olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą, diskutuoja.</p>	<p>C4.3 Gali apibūdinti olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos svarbą. Susipažįsta su kilniu elgesiu ir garbingu rungtyniavimu.</p>	<p>C4.4 Parodo, kad vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis, gali apibūdinti kas yra kilnaus elgesys ir garbingas rungtyniavimas.</p>

Laima Trinkūnienė

laima.trinkuniene@lsu.lt

Olegas Batutis

obatutis@gmail.com