



2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa



ŠVIETIMO,  
MOKSLO  
IR SPORTO  
MINISTERIJA



NACIONALINĖ  
ŠVIETIMO  
AGENTŪRA

# Projektas „Skaitmeninio ugdymo turinio kūrimas ir diegimas“

## FIZINIS UGDYMAS – programų atnaujinimas pradiniam ugdyme

dr. Olegas Batutis, dr. Laima Trinkūnienė

2020 m. rugsėjo 4 d.

Vilnius

# 1. 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.

# Bendrosios nuostatos

## Programa apima:

- dalyko tikslą ir uždavinius
- dalykų ugdomų kompetencijų raiškos aprašą
- pasiekimų sričių ir pasiekimų raidos aprašą
- mokymosi turinį
- pasiekimų vertinimo ir pasiekimų lygių požymių aprašą

# Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai

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

# Fizinio ugdymo tikslai ir uždaviniai

## 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 olimpines 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.

# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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 spręstinas problemas ir pokių reikalaujančias sritis, vertina įvairias pokių alternatyvas, jų moralines, socialines, ekonomines ir ekologines pasekmes. Mokiniai skatinami reflektuoti savo mokymąsi, (įsi)vertinti patirtį ir pažangą, mokytis iš klaidų, išsikelti naujus tikslus.

# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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.

# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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 priimtus vaidmenis, vertybes bei įsitikinimus.



# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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 būdui.

# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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.

# Kompetencijų ugdymas dalyku

## 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.

## Pasiekimų sritys

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

# Pasiekimų raida

## A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

1-2 klasė	3-4 klasė
<p><b>A1.</b> Susipažįsta su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, atpažįsta nesveikus maisto produktus, geba pateikti keletą pavyzdžių.</p>	<p><b>A1.</b> Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, stengiasi pasirinkti sveikus maisto produktus ir pateikti pavyzdžių.</p>
<p><b>A2.</b> Susipažįsta su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, stengiasi atpažinti nerimą.</p>	<p><b>A2.</b> Stengiasi rūpintis mokymosi / poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.</p>
<p><b>A3.</b> Susipažįsta su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.</p>	<p><b>A3.</b> Kontroliuoja kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.</p>
<p><b>A4.</b> Susipažįsta su saugaus elgesio taisyklėmis.</p>	<p><b>A4.</b> Mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.</p>
<p><b>A5.</b> Diskutuoja apie neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai, paaiškina jų vartojimo padarinius asmeniui, šeimai, bendruomenei.</p>	<p><b>A5.</b> Stengiasi vengti pasyvaus rūkymo, rizikingų situacijų, moka paaiškinti kokią žalą sveikatai sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.</p>
<p><b>A6.</b> Mokytojo padedamas, mokosi sudaryti savo dienos tvarką, 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 dienos tvarką. Krūvio metu mokosi stebėti save ir atpažinti nuovargį. Krūvio metu mokosi susikaupti ir atsipalaiduoti.</p>	<p><b>A6.</b> 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.</p>

# Pasiekimų raida

## B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

1-2 klasė	3-4 klasė
<p><b>B1.</b> 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><b>B1.</b> Mokosi koordinuotai atlikti judesius kintant judesių kryptiai ir spartai. Derina paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.</p>
<p><b>B2.</b> Identifikuoja žmogaus kūno dalis. Paaiškina mankštos sąvoką, atkartoja mokytojo rodomus rytinės mankštos pratimus.</p>	<p><b>B2.</b> Įvardija žmogaus kūno dalis. Kuria kūno padėtis ir/ar judesius ir apjungia juos į derinius.</p>
<p><b>B3.</b> Susipažįsta su fizinio pajėgumo testais ir mokosi juos taisyklingai atlikti. Susipažįsta su fizinėmis ypatybėmis.</p>	<p><b>B3.</b> Mokytojo padedamas mokosi nustatyti ir įvertinti savo fizinį pajėgumą. Mokytojas supažindina su fizinių ypatybių lavinimo pradžiomis. Stengiasi įsiminti fizinių ypatybių pavadinimus ir suvokti jų lavinimo skirtumus.</p>
<p><b>B4.</b> Susipažįsta su fiziškai aktyviomis judėjimo formomis skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>	<p><b>B4.</b> Mokosi taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.</p>
<p><b>B5.</b> Susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu.</p>	<p><b>B5.</b> Mokosi atlikti žmonių, turinčių negalią, fizinių pratimų elementus.</p>

# Pasiekimų raida

## C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

1-2 klasė	3-4 klasė
<p><b>C1.</b> Susipažįsta ir atlieka pagrindinius judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektinių žaidimų veiksmus.</p>	<p><b>C1.</b> Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektinius žaidimus pagal taisykles.</p>
<p><b>C2.</b> Susipažįsta su individualių ir komandinių sporto šakų požymiais ir juos demonstruoja.</p>	<p><b>C2.</b> Apibūdina individualių ir komandinių sporto šakų požymius, supranta jų skirtumus, atpažįsta technikos elementus.</p>
<p><b>C3.</b> Susipažįsta su kintančia aplinka netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.</p>	<p><b>C3.</b> Pagal savo gebėjimus prisitaiko prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.</p>
<p><b>C4.</b> Susipažįsta su olimpinėmis žaidynėmis, jų istorija.</p>	<p><b>C4.</b> Gali apibūdinti, kas yra olimpinės žaidynės, susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarba.</p>
<p><b>C5.</b> Supranta bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Supranta konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.</p>	<p><b>C5.</b> Apibūdina pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus. Atpažįsta ir stengiasi taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.</p>

# Mokymosi turinys 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.



# Mokymosi turinys 1-2 klasės

## 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 metų laiku.
- Mokytojas supažindina su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu.

# Mokymosi turinys 1-2 klasės

## C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

- Pagrindiniai judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių 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.

# Mokymosi turinys 3-4 klasės

## A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

- Mokiniai klausosi mokytojo aiškinimo apie nejudrios gyvensenos 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 taisykles 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.

# Mokymosi turinys 3-4 klasės

## 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 pradžiomis. Stengiasi įsiminti fizinių ypatybių pavadinimus ir suvokti jų lavinimo skirtumus.
- Mokosi taikyti fiziškai aktyvias judėjimo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku.
- Mokosi atlikti žmonių, turinčių negalią, nesudėtingus fizinių pratimų elementus.

# Mokymosi turinys 3-4 klasės

## C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

- Judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių 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.

# Pasiekimų lygių požymiai 1-2 klasės

## A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

### Pasiekimų lygiai

I	II	III	IV
<b>A1.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kas yra .fizinis aktyvumas ir teisinga mityba.	<b>A1.2</b> Mokytojo padedami mokosi būti fiziškai aktyviais ir susipažinti su nesveikais maisto produktais.	<b>A1.3</b> Parodo, kad yra susipažinę su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, iš dalies atpažįsta nesveikus maisto produktus.	<b>A1.4</b> Parodo, kad yra susipažinę su pagrindiniais fizinio aktyvumo principais, atpažįsta nesveikus maisto produktus, geba pateikti keletą pavyzdžių.
<b>A2.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kas yra mokymosi ir poilsio režimas ir nerimas.	<b>A2.2</b> Mokytojo padedami mokosi suprasti, kas yra mokymosi ir poilsio režimas, nerimas.	<b>A2.3</b> Parodo, kad yra susipažinę su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, iš dalies atpažįsta nerimą.	<b>A2.4</b> Parodo, kad yra susipažinę su mokymosi ir poilsio režimo aspektais, stengiasi atpažinti nerimą.
<b>A3.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kas yra taisyklinga laikysena ir taisyklingas kvėpavimas.	<b>A3.2</b> Mokytojo padedami susipažįsta su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus.	<b>A3.3</b> Parodo, kad yra susipažinę su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.	<b>A3.4</b> Parodo, kad yra susipažinę su taisyklinga laikysena ir taisyklingu kvėpavimu atliekant pratimus ir žino taisyklingos ir netaisyklingos laikysenos požymius.
<b>A4.1</b> Parodo, kad yra girdėję apie saugaus elgesio taisykles.	<b>A4.2</b> Mokytojo padedami susipažįsta su saugaus elgesio taisyklėmis.	<b>A4.3</b> Suvokia saugaus elgesio taisyklių prasmę.	<b>A4.4</b> Stengiasi laikytis saugaus elgesio taisyklių.
<b>A5.1</b> Stengiasi suvokti kas sveika ir nesveika. Bando suprasti neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	<b>A5.2</b> Iš dalies atpažįsta kas sveika ir nesveika. Stengiasi suprasti neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	<b>A5.3</b> Atpažįsta kas sveika ir nesveika, moka argumentuoti. Iš dalies supranta neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.	<b>A5.4</b> Atpažįsta kas sveika ir nesveika, moka paaiškinti, kaip tai atsiliepia asmeniui, šeimai, bendruomenei. Supranta neigiamą rūkymo ir alkoholio poveikį žmogaus sveikatai.

# Pasiekimų lygių požymiai 1-2 klasės

## B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

### Pasiekimų lygiai

I	II	III	IV
<p><b>B1.1</b> 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.</p>	<p><b>B1.2</b> 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.</p>	<p><b>B1.3</b> 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.</p>	<p><b>B1.4</b> 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.</p>
<p><b>B2.1</b> 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.</p>	<p><b>B2.2</b> 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.</p>	<p><b>B2.3</b> 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.</p>	<p><b>B2.4</b> 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.</p>
<p><b>B3.1</b> Mokytojo padedamas mokosi fizinio pajėgumo testų atlikimo sekos. Atlieka nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Mokytojo padedamas susipažįsta su fizinėmis ypatybėmis.</p>	<p><b>B3.2</b> Žino apie fizinio pajėgumo testus. Stengiasi atkartoti nesudėtingus testų technikos elementus, atskirus judesius. Parodo, kad žino apie fizinės ypatybes.</p>	<p><b>B3.3</b> Supranta apie fizinio pajėgumo testus. Stengiasi įsisavinti testų technikos atlikimą ir atskirus judesius. Supranta apie fizinės ypatybes.</p>	<p><b>B3.4</b> Supranta apie fizinio pajėgumo testus ir noriai juos atlieka. Mokytojui padedant mokosi stebėti, taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus. Yra susipažinęs su fizinėmis ypatybėmis, diskutuoja apie jas.</p>
<p><b>B4.1</b> Mokytojo padedamas susipažįsta su fiziškai aktyviomis judėjimo formomis skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Mažai domisi fiziškai aktyviomis formomis.</p>	<p><b>B4.2</b> 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.</p>	<p><b>B4.3</b> Supranta apie fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Noriai atlieka pateiktas užduotis, stengiasi būti fiziškai aktyvus.</p>	<p><b>B4.4</b> Išmano apie fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis, siekia asmeninės pažangos.</p>
<p><b>B5.1</b> Mokytojo padedamas susipažįsta su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu, sportu.</p>	<p><b>B5.2</b> Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sportą.</p>	<p><b>B5.3</b> Supranta apie žmonių, turinčių negalią, fizinį aktyvumą, sportą.</p>	<p><b>B5.4</b> Yra susipažinęs su žmonių, turinčių negalią, fiziniu aktyvumu, sportu.</p>

# Pasiekimų lygių požymiai 1-2 klasės

## C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

### Pasiekimų lygiai

I	II	III	IV
<b>C1.1</b> Žino pagrindinius judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų veiksmus.	<b>C1.2</b> Žino ir mokosi pagrindinių judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų veiksmų.	<b>C1.3</b> Supranta apie judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius žaidimus bei stengiasi išmokti pagrindinių veiksmų.	<b>C1.4</b> Supranta apie judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius žaidimus bei atlieka pagrindinius jų veiksmus.
<b>C2.1</b> Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius.	<b>C2.2</b> Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius ir padedami mokytojo mokosi jų elementų.	<b>C2.3</b> Supranta pagrindinius pateikiamų sporto šakų požymius ir geba juos paaiškinti. Mokosi jų elementų.	<b>C2.4</b> Geba paaiškinti pagrindinius pateikiamų sporto šakų požymius bei rodo jų elementus.
<b>C3.1</b> Žino apie netradicines fizinio aktyvumo formas.	<b>C3.2</b> Padedami mokytojo renkasi bei išmėgina atitinkančias savo amžių ir pajėgumą netradicines fizinio aktyvumo formas, mokosi jų elementų.	<b>C3.3</b> Supranta apie netradicinį fizinį aktyvumą, moka pademonstruoti patinkančios netradicinio fizinio aktyvumo formos elementus.	<b>C3.4</b> Geba atlikti keletą netradicinio fizinio aktyvumo formų. Susipažįsta su kintančia aplinka netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.
<b>C4.1</b> Žino apie olimpines žaidynes.	<b>C4.2</b> Padedami mokytojo mokosi olimpinių žaidynių istoriją.	<b>C4.3</b> Susipažinę su olimpinėmis žaidynėmis, jų istorija.	<b>C4.4</b> Supranta apie olimpines žaidynes ir žino jų istoriją.
<b>C5.1</b> Žino apie bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą žaidžiant su kitais. Stengiasi suprasti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu neigiamas pasekmes.	<b>C5.2</b> Aptaria bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą bei aiškinasi konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.	<b>C5.3</b> Supranta apie bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą bei žino konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes ir diskutuoja apie jas.	<b>C5.4</b> Geba apibūdinti bendravimo ir bendradarbiavimo žaidžiant su kitais svarbą, žino konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes ir gali jas įvardinti.



# Pasiekimų lygių požymiai 3-4 klasės

## A. Asmens sveikatos stiprinimas ir fizinė saviugda

### Pasiekimų lygiai

I	II	III	IV
<b>A1.1</b> Parodo, kad yra girdėję apie pagrindinius fizinio aktyvumo principus, suvokia, kad reikia pasirinkti sveikus maisto produktus.	<b>A1.2</b> Supranta, kokie yra pagrindiniai fizinio aktyvumo principai ir mokytojo padedami stengiasi pasirinkti sveikus maisto produktus.	<b>A1.3</b> Parodo, kad gali apibūdinti pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikus maisto produktus.	<b>A1.4</b> Apibūdina pagrindinius fizinio aktyvumo principus, pasirenka sveikus maisto produktus ir pateikia pavyzdžių.
<b>A2.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia rūpintis mokymosi/poilsio režimu ir valdyti stresą.	<b>A2.2</b> Mokytojo padedami mokosi rūpintis mokymosi/poilsio režimu ir bando suprasti, kaip valdyti stresą.	<b>A2.3</b> Stengiasi savarankiškai rūpintis mokymosi/poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.	<b>A2.4</b> Moka rūpintis mokymosi/poilsio režimu, mokosi valdyti stresą pažįstamose situacijose.
<b>A3.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	<b>A3.2</b> Mokytojo padedamas stengiasi kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	<b>A3.3</b> Stengiasi kontroliuoti kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.	<b>A3.4</b> Kontroliuoja kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą.
<b>A4.1</b> Parodo, kad yra girdėję, kaip reikia laikytis saugaus elgesio taisyklių.	<b>A4.2</b> Mokytojo padedami mokosi laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	<b>A4.3</b> Stengiasi savarankiškai laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.	<b>A4.4</b> Moka laikytis saugaus elgesio taisyklių fiziškai aktyvioje veikloje.
<b>A5.1</b> Parodo, kad yra girdėję kas yra pasyvus rūkymas. Suvokia, kad rūkalų ir alkoholio vartojimas kenkia sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt.	<b>A5.2</b> Supranta kas yra pasyvus rūkymas. Su mokytojo pagalba gali įvardyti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.	<b>A5.3</b> Žino kas yra pasyvus rūkymas ir gali paaiškinti. Žino ir moka įvardyti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.	<b>A5.4</b> Žino kas yra pasyvus rūkymas, gali paaiškinti ir pateikti keletą pavyzdžių. Žino ir moka argumentuotai paaiškinti, kokią žalą sveikatai, piniginiams ištekliams ir kt. sukelia rūkalų, alkoholio vartojimas.

# Pasiekimų lygių požymiai 3-4 klasės

## B. Judėjimo koncepcijos ir įgūdžių formavimas

### Pasiekimų lygiai

I	II	III	IV
<b>B1.1</b> Stengiasi judesius atlikti koordinuotai, stovint vietoje ir lėtai judant. Bando derinti paprastosios ir tiksliosios motorikos (judėjimo) būdus su muzika.	<b>B1.2</b> 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.	<b>B1.3</b> 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.	<b>B1.4</b> 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.
<b>B2.1</b> Moka išvardinti pagrindines kūno dalis. Su mokytojo pagalba kuria judesius ir/arba kūno padėtis.	<b>B2.2</b> Moka išvardinti pagrindines ir smulkesnes kūno dalis. Su mokytojo pagalba kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.	<b>B2.3</b> Moka įvardinti kūno dalis, pagrindines dalis atpažįsta fizinės veiklos metu. Savarankiškai kuria nesudėtingus judesius, apjungia į derinius.	<b>B2.4</b> Moka įvardinti kūno dalis, atpažįsta dirbančias fizinės veiklos metu. Savarankiškai kuria judesius, panaudoja įvairius reikmenis, judesius apjungia į derinius.
<b>B3.1</b> Žino fizinio pajėgumo testų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Parodo, kad yra girdėjęs apie fizinių ypatybių lavinimo pradmenis. Bendrais bruožais nusako fizinių ypatybių pavadinimus.	<b>B3.2</b> Moka atlikti fizinio pajėgumo testus, demonstruoja jų pagrindinius technikos atlikimo veiksmus. Mokytojo padedamas mokosi fizinių ypatybių lavinimo pradmenų. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus.	<b>B3.3</b> Supranta, kaip tobulinti fizinio pajėgumo testų atlikimo techniką. Mokytojo padedamas mokosi juos taisyklingai atlikti. Įvardija fizinių ypatybių pavadinimus ir susipažįsta su jų lavinimo skirtumais.	<b>B3.4</b> Mokytojo padedamas mokosi taisyklingai atlikti fizinio pajėgumo testus ir vertinti jų rezultatus. Domisi asmenine pažanga. Žino fizinių ypatybių pavadinimus, paaiškina jų panašumus ir skirtumus.
<b>B4.1</b> Pasyviai dalyvauja fiziškai aktyviose veiklose skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Menkai pasitiki savo jėgomis.	<b>B4.2</b> Paaškina, kokios yra fizinio aktyvumo formos skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Mokytojo padedamas taiko keletą fizinio aktyvumo formų.	<b>B4.3</b> Žino fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Rodo iniciatyvą, savarankiškai atlieka pateiktas užduotis, siekia asmeninės pažangos.	<b>B4.4</b> Geba taikyti fizinio aktyvumo formas skirtingose aplinkose (salėje, aikštyne, parke, miške) skirtingu metų laiku. Dalyvauja aktyvioje fizinėje veikloje.
<b>B5.1</b> Parodo, kad žino apie žmonių, turinčių negalią, nesudėtingų fizinių elementų taikymą.	<b>B5.2</b> Mokytojo padedamas mokosi taikyti žmonių, turinčių negalią, nesudėtingus fizinių pratimų elementus.	<b>B5.3</b> Supranta žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir noriai atlieka nesudėtingus judesius.	<b>B5.4</b> Žino apie žmonių, turinčių negalią, fizinius pratimus ir juos atlieka.

# Pasiekimų lygių požymiai 3-4 klasės

## C. Žaidimų ir sporto šakų pažinimas

Pasiekimų lygiai			
I	II	III	IV
<b>C1.1</b> Žino pagrindinės judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų taisykles.	<b>C1.2</b> Aptaria ir padedami mokytojo mokosi taikyti judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų taisykles.	<b>C1.3</b> Supranta judriųjų, didaktinių, etnografinių, imitacinių ir intelektualinių žaidimų taisykles; mokosi, juos taikydami, žaisti nesudėtingus žaidimus.	<b>C1.4</b> Žaidžia nesudėtingus judriuosius, didaktinius, etnografinius, imitacinius ir intelektualinius žaidimus pagal taisykles.
<b>C2.1</b> Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius aiškinasi jų skirtumus.	<b>C2.2</b> Žino pateikiamų sporto šakų pagrindinius požymius ir jų skirtumus; padedami mokytojo mokosi pagrindinių technikos veiksmų.	<b>C2.3</b> Mokosi pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus, atpažįsta pagrindinius požymius ir gali paaiškinti jų skirtumus.	<b>C2.4</b> Geba atlikti pagrindinius pateikiamų sporto šakų technikos veiksmus.
<b>C3.1</b> Žino apie netradicinių fizinio aktyvumo formų taikymą kintančioje aplinkoje.	<b>C3.2</b> Padedami mokytojo mokosi taikyti netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	<b>C3.3</b> Supranta apie netradicinį fizinį aktyvumą ir moka taikyti patinkančias netradicinio fizinio aktyvumo formas kintančioje aplinkoje.	<b>C3.4</b> Geba prisitaikyti prie kintančios aplinkos netradicinėje fiziškai aktyvioje veikloje.
<b>C4.1</b> Žino apie olimpinės vertybes ir tautinę savigarbą.	<b>C4.2</b> Aptaria olimpinių žaidynių, olimpinių vertybių ir tautinės savigarbos sampratas.	<b>C4.3</b> Supranta kas yra olimpinės žaidynės, susipažįsta su olimpinėmis vertybėmis ir tautine savigarba.	<b>C4.4</b> Gali apibūdinti kas yra olimpinės žaidynės, olimpinės vertybės ir tautinė savigarba.
<b>C5.1</b> Žino apie pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus, žaidžiant su kitais bei supranta konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, neigiamas pasekmes.	<b>C5.2</b> Aptaria pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus, žaidžiant su kitais bei mokosi atpažinti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, priežastis.	<b>C5.3</b> Mokosi bendravimo ir bendradarbiavimo pagrindų žaidžiant su kitais bei mokosi atpažinti konfliktų, kylančių sportinių užsiėmimų ar varžybų metu, priežastis ir mokosi jas spręsti.	<b>C5.4</b> Geba apibūdinti pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo aspektus, atpažįsta ir stengiasi taikiai spręsti konfliktus, kylančius sportinių užsiėmimų ir varžybų metu.