

# Sveikatos ir fizinio ugdymo sritis

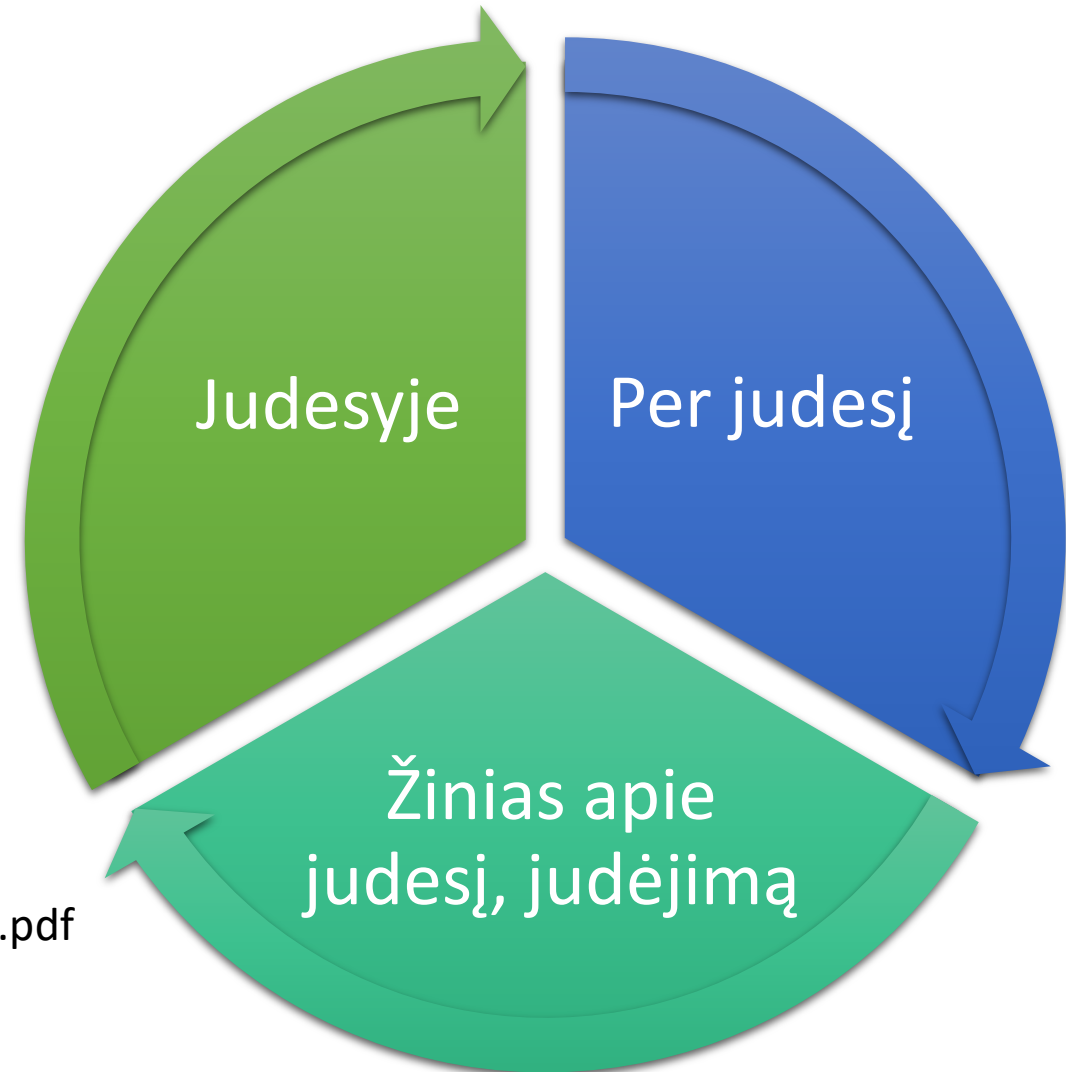
**Kompetencijos Fizinio ugdymo  
Bendrosios programos projekte**

# FIZINIO UGDYMO PASKIRTIS

- Fizinio ugdymo dalykas skirtas mokinių sveikatai ir fiziniam aktyvumui, jų kompetencijų būtinų tolimesniam ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje, ugdymui sveikatos ir fizinio ugdymo srityje, įgyvendinant Valstybinėje švietimo strategijoje 2013-2022 Bendrojo ugdymo mokyklos kaitos gaires (2013), Geros mokyklos koncepcijoje (2015) numatytas nuostatas. **Fizinis ugdymas tampa tikslingu, reikšmingu mokymosi procesu, padeda plėtoti mokinių socialinę, emocinę, kognityvinę ir psichomotorinę sritis**, sudaro sąlygas ugdyti bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus, daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam, kūrybiniam aktyvumui ir individualumui.

# Fizinio ugdymo programa grindžiama fenomenologine M. Merleau-Ponty jauslinio suvokimo samprata ir hermeneutine H. G. Gadamerio supratimo kaip gyvenimo patyrimo interpretacija

Judėjimo koncepcijos apima visas judėjimo formas:



[http://www.litlogos.eu/L68/Logos68\\_006\\_021\\_Gudaityte.pdf](http://www.litlogos.eu/L68/Logos68_006_021_Gudaityte.pdf)

# PROGRAMA APIMA:

- Dalyko tikslą ir uždavinius;
- Dalyko ugdomų kompetencijų raiškos aprašą;
- Pasiekimų sričių bei pasiekimų raidos aprašą;
- Mokymosi turinį;
- Pasiekimų vertinimo ir pasiekimų lygių požymių aprašą.

# FIZINIO UGDYMO BENDRAJĄ PROGRAMĄ RENGĖ:

- dr. Olegas Batutis
- dr. Laima Trinkūnienė
- Juozas Savickas
- Audra Vilūnienė

Programos projektas patalpintas puslapiuose - [www.mokykla2030.lt](http://www.mokykla2030.lt) ir [www.emokykla.lt](http://www.emokykla.lt)

Vaizdo įrašai – [Mokytojo TV](#)

# PASIŪLYMUS BENDRAJAI PROGRAMAI TEIKĖ

- Lietuvos sporto universitetas
- Lietuvos tautinis olimpinis komitetas
- Lietuvos etninės kultūros ugdytojų sąjunga
- Lietuvos moksleivių sąjunga
- Utenos rajono pradinio ugdymo mokytojų metodinio būrelis
- Prof. dr. Stanislav Sabaliauskas (VDU)
- Prof. dr. Kastytis Šmigelskas (LSMU)
- Prof. dr. Arūnas Emeljanovas (LSU)
- Rita Skerstenienė
- Dr. Agnė Slapšinskaitė (LSMU) ir Vaiva Baltramiejūnaitė-Čepaitė
- Prof. Dr. Romualdas Malinauskas (LSU)
- Vita Balsytė (TOK)

# Sveikatos ugdymo sritis

## PSO sveikatos apibrėžimas:

Sveikata – tai fizinė, psichinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

**SVEIKATA – tai visuma =  
Fizinė + Psichinė + Socialinė**

**Sveikatos ir Fizinio ugdymo srities Bendrųjų programų tikslas**  
– išugdyti aukšto sveikatos ir fizinio raštingumo asmenybes (.....).

**Fizinis ugdymas**



**Gyvenimo įgūdžiai**

Socialinis, emocinis, sveikatos, lytiškumo, rengimo  
šeimai ugdymas ir žmogaus sauga.

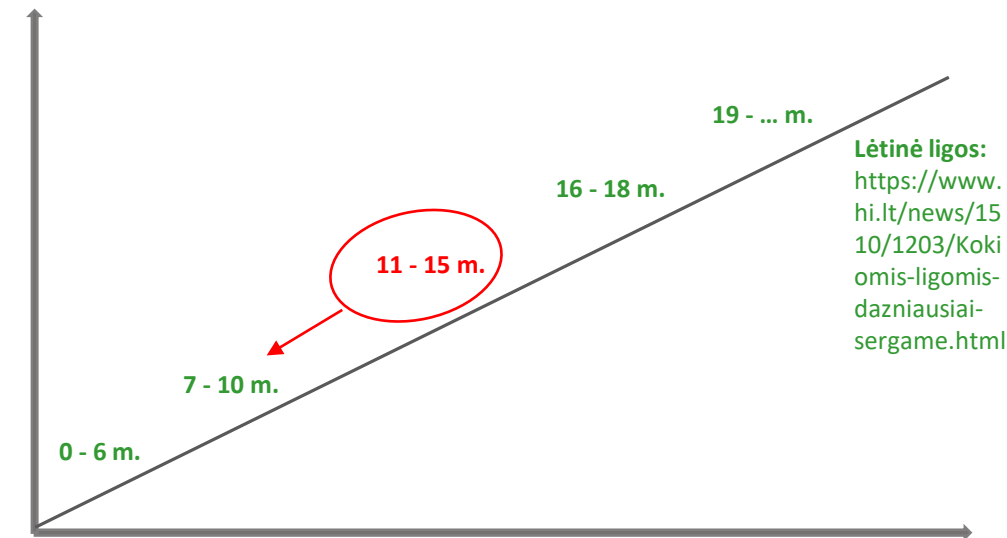
# „Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata“ 2018 m. HBSC tyrimo rezultatai\*

## HBSC tyrimas apima:

1. Gyvenseną (mitybą, fizinį aktyvumą, miegą),
2. Sveikatą ir gerovę (fizinę sveikatą; psichikos sveikatą);
3. Rizikingą elgseną (alkoholio vartojimą; rūkymą; lytinius santykius; agresyvią elgseną; savižudišką elgseną);
4. Socialinę aplinką (šeimos ir draugų; mokyklos).

## Keletas rodiklių iš HBSC tyrimo (vaikų amžiaus vidurkis – 13,8 metų):

- **Nepakankamas kasdienis fizinis aktyvumas – 81,7%;**
- Patiria sunkumų užmigti – 19%;
  - Patiria bent du psichosomatinius simptomus – 31%;
  - Planavo žudyti – 14,6%, bandė žudyti – 8,6%;
  - Nesijaučia ramūs ir atsipalaidavę – 35%;
  - **Nenorėjo nieko veikti – 43%** (pirminiai depresijos požymiai);
  - Jaučiasi irzlūs, blogos nuotaikos – 24,8%
  - **Kasdieniniame gyvenime stokoja dominačių dalykų – 35%;**
  - Jaučia nervinę įtampą, susirūpinimą – 24%;
- ✓ Patyrė patyčias mokykloje – 28%;
- ✓ Nėra patenkinti mokykla – 64,8%.





## Sveikatos sritis.

# Kokybiniai ir kiekybiniai pokyčiai, formuojant tvarų sveikatos elgesį

### Fizinis ugdymas

#### Kiekybiniai pokyčiai:

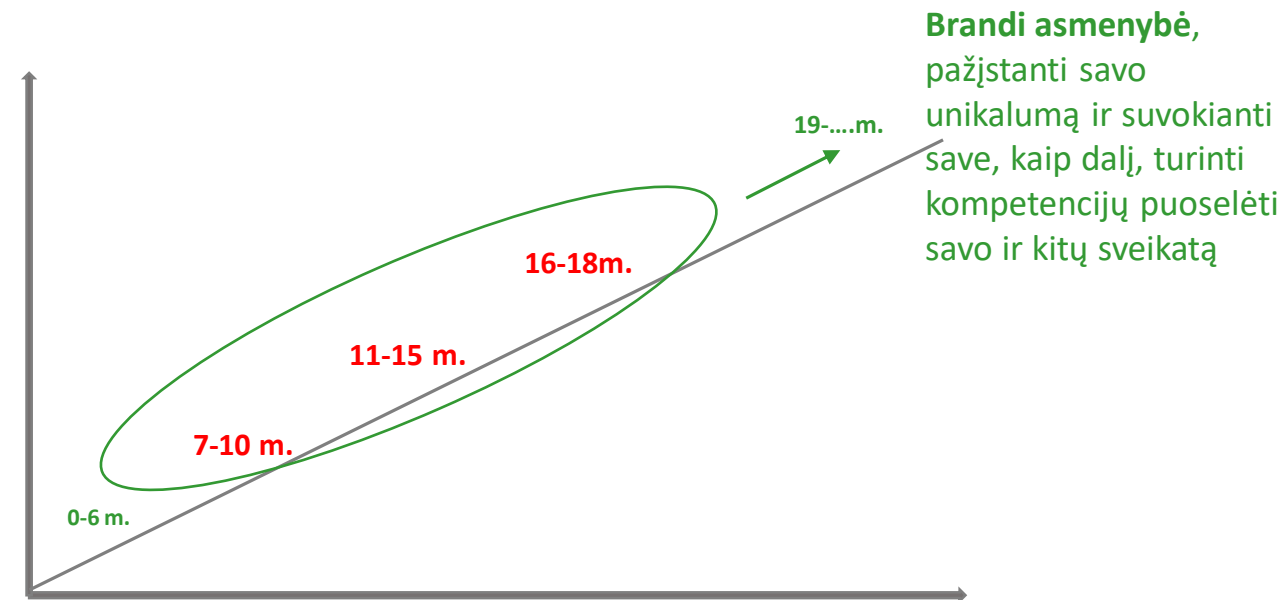
- FU pamokos;
- + kitų dalykų pamokos;
- + pertraukos.

#### Kokybiniai pokyčiai:

- ☐ Biopsichosocialinis modelis;
- ☐ Fizinio raštingumo ugdymas:
  - Motyvacija ir pasitikėjimas;
  - Judamųjų gebėjimų ugdymas;
  - Žinios ir supratimas;
  - Užsiėmimas fizine veikla visą gyvenimą.
- ☐ “In-through-about” koncepcija.

### Gyvenimo įgūdžiai

Socialinis, emocinis, sveikatos, lytiškumo, rengimo šeimai ugdymas ir žmogaus sauga.



# Fizinis ugdymas. Praktinis pavyzdys

**Pusiausvyra** - visų fizinių įgūdžių pagrindas. Yra dviejų tipų pusiausvyra:

- Statinė pusiausvyra: kūno valdymas statinėje pozicijoje;
- Dinaminė pusiausvyra: kūno valdymas judant.

## Pusiausvyros pratimas apima:

1. Biopsichosocialinį modelį;
2. Fizinio raštingumo ugdymą;
3. „In-through-about“ koncepciją - praktinį judesio lavinimą, žinias apie judesį bei judesio vertės pajautimą, pasitelkiant savistabą. Kuriamas santykis su savimi (per kūno ir proto sąryšį, ribų pajautimą) ir gamta (per gamtos objektų atvaizdavimą).

### A - pratimo variantas pradedantiesiems:

- Kojos plačiai, rankos plačiai – *Žvaigždė*;
- Kojos suglaustos, rankos prie šonų - *Kalnas*;
- Vieną koją pakeliam:
  - įremiam į vidinę šlaunies pusę - *Medis*;
  - ištiesiam į priekį 90 kampu – *Medžio Šaka*;
  - ištiesiam į šoną 90 kampu – *Medžio šaka*;
  - ištiesiam atgal – *Kregždė*;
- Stovint ant vienos kojos, rankas ištiesiam į viršų - *Aukštas medis* (pabandyti pirštu pasiekti nosį);



### B – pratimo variantas, įvaldžius variantą A:

- ✓ **Kiekvienos pozicijos metu vaikas** sutelkia dėmesį į vidinę sferą ir pats skaičiuoja iki 5-10 pagal savo individualų kvėpavimo ritmą – įkvėpimus/iškvėpimus.

- ✓ **Kiekvienos pozicijos metu mokytojas skaičiuoja iki 5-10;**  
**Pratimas atliekamas atsimerkus, o po to - užsimerkus.**