



ATNAUJINTA FIZINIO UGDYMO PROGRAMA

Aušra Kmieliauskienė
Fizinio ugdymo mokytoja
Lazdijų Motiejaus Gustaičio
gimnazija

Fizinio ugdymo dalykas skirtas-puodelėti mokinių sveikatą ir fizinį pajėgumą, ugdyti tolesniam prasmingam ir aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje būtinas palankaus sveikatai fizinio aktyvumo kompetencijas , plėtoti bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tauso jimo gebėjimus , ugdyti ir plėtoti bendrąsias ir dalykines kompetencijas.



Fizinio ugdymo bendroji programa apibrėžia fizinio ugdymo dalyko

- paskirtį,
- tikslą ir uždavinius,
- dalyku ugdomas kompetencijas,
- pasiekimų sritis ir pasiekimų raidą,
- dalyko mokymo(si) turinį,
- pasiekimų lygių požymius ir mokinių pasiekimų vertinimą.

Programoje išskirtos trys fizinio ugdymo pasiekimų sritys:

- Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas;
- Fizinių ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas;
- Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška.



► Mokinių fizinio pajėgumo rodikliai nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas, tačiau į juos turi būti atsižvelgiama planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą.



Kiekvienos srities pasiekimai
aprašomi keturiais pasiekimų
lygiais:

- slenkstinis
- patenkinamas
- pagrindinis
- aukštesnysis

Fizinio ugdymo dalyko tikslas - plėtoti savęs pažinimą, pasitikėjimą savo galiomis, suformuoti ir įtvirtinti judėjimo ir fizinio aktyvumo įgūdžius, suteikti tvariai saviugdai būtinas žinias ir supratimą, visam gyvenimui įtvirtinant sveikatos tausojimo ir stiprinimo nuostatas bei kompetencijas.

Pagrindinio ugdymo uždaviniai

- ▶ plėtoja, tobulina ir mokosi tikslingai taikyti motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, nesportinių ir pagrindines sportinių judesių technikas, pramankštos ir mankštos pratimus, išmaniąsias technologijas ir žaidžia laipsniškai sudėtingėjančius sportinius žaidimus;
- ▶ įgyja aktualių ir prasmingų žinių apie save, motorinių įgūdžių ir fizinių ypatybių ugdymą, metabolinio sindromo prevenciją ir išmaniųjų technologijų taikymo galimybes, praktikuojant sveikatai palankų fizinį aktyvumą;

Pagrindinio ugdymo uždaviniai.

- ▶ plėtoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos įpročius bei streso įveikos būdus, taiko subjektyvius ir objektyvius įsivertinimo būdus, reflektuoja įsivertinimo duomenis;
- ▶ per individualią fizinio aktyvumo raišką, bendraujant ir bendradarbiaujant įvairiuose kontekstuose ir aplinkose, vadovaujasi sveikatos puoselėjimo ir olimpinėmis vertybėmis, ugdomi sveikos gyvensenos supratimą ir nuostatas.



Vidurinio ugdymo uždaviniai

- ▶ savarankiškai praktikuoja motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos taikymo įgūdžius, kūrybiškai realizuoja ir tikslingai pasirenka optimalias fizinio aktyvumo formas įvairiuose kontekstuose ir aplinkose;
- ▶ gilina ir tikslingai taiko sveikatingumui reikšmingas žinias individualiems motoriniams įgūdžiams, vykdomosios funkcijos komponentams ir kvėpavimo technikoms tobulinti, sveikatai stiprinti ir tausoti;

Vidurinio ugdymo uždaviniai

- ▶ reguliariai praktikuoja sveikatai palankius fizinių ypatybių ugdymo, pramankštos ir mankštos bei streso įveikos būdus, taiko savistabos ir savikontrolės įrankius, reflektuoja įsivertinimo duomenis ir modeliuoja individualaus fizinio ugdymosi strategiją;
- ▶ sąmoningai praktikuoja reguliarių fizinių aktyvumą, ugdomi sveikos gyvensenos nuostatas, remiasi olimpinių vertybių nuostatomis moralinių sprendimų reikalaujančiose situacijose, kritiškai vertina ir tikslingai taiko išmaniausias technologijas įvairiuose kontekstuose ir aplinkose.

KOMPETENCIJŲ UGDYMAS

Įgyvendinant Programą ugdomos šios kompetencijos:

- ❖ komunikavimo,
- ❖ kultūrinė,
- ❖ kūrybiškumo,
- ❖ pažinimo,
- ❖ pilietiškumo,
- ❖ skaitmeninė,
- ❖ socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos

PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

Programoje pasiekimų sritys žymimos raide (pavyzdžiui A, B), raide ir skaičiumi (pavyzdžiui, A1, A2) žymimas tos pasiekimų srities pasiekimas.

1. Judėjimo įgūdžių plėtojimas, savikontrolė ir įsivertinimas (A).

Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

- taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti lokomocinius , nelokomocinius ir manipuliacinius judesius (A1);
- taisyklingai atlieka ir geba įsivertinti sportinius judesius (A2);
- įsivertina ir tobulina vykdomosios funkcijos gebėjimus (A3);
- žaidžia judriuosius ir sportinius žaidimus (A4);
- taiko išmaniąsias technologijas judesiui ir judėjimui plėtoti bei tobulinti (A5);
- taisyklingai kvėpuoja atlikdami judesius (A6).

PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

2. Fizinį ypatybių lavinimas ir sveikatingumo plėtojimas (B) .

Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

- stiprina kaulų-raumenų sistemą (B1);
- stiprina širdies-kraujagyslių sistemą (B2);
- ugdo fizinį pajėgumą (B3);
- plėtoja sveikatingumo gebėjimus bei žinias (B4);
- atpažįsta streso požymius, taiko prevencijos, įveikos ar prisitaikymo strategijas (B5);
- įsivertina fizinį aktyvumą ir pajėgumą, fizinio aktyvumo būdų ir intensyvumo tinkamumą individualiems poreikiams (B6)

PASIEKIMŲ SRITYS IR PASIEKIMAI

3. Sporto ir sveikatos vertybinių nuostatų ugdymas ir raiška (C).

Šios pasiekimų srities mokinių pasiekimai:

- kasdienėje ir sportinėje veikloje vadovaujasi olimpinėmis vertybėmis (C1);
- praktikuoja fiziškai aktyvias veiklas lauko sąlygomis (C2);
- plėtoja individualias sveikatai palankaus fizinio aktyvumo galimybes (C3)

MOKINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

- ▶ Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių pasiekimai vertinami pažymiais arba įskaita.
- ▶ Pagrindiniame ir viduriniame ugdyme, kai mokinių pasiekimai vertinami pažymiais, jie siejami su pasiekimų lygiais:
 - ❑ slenkstinis (1) lygis - 4,
 - ❑ patenkinamas (2) lygis - 5–6,
 - ❑ pagrindinis (3) lygis- 7–8,
 - ❑ aukštesnysis (4) lygis - 9–10.
- ▶ III ar (ir) IV gimnazijos klasėje mokiniai gali pasirinkti rengti brandos darbą

<https://www.emokykla.lt/bendrasis/bendrosios-programos/atnaujintos-bendrosios-programos>

