

## VIDURINIO UGDYMO BENDROSIOS PROGRAMOS: KŪNO KULTŪRA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1.1. Kūno kultūros ugdymas vidurinėje mokykloje apima kompetencijų ugdymą, skatinantį mokinių fizinio aktyvumo poreikį siekiant įtvirtinti nuostatą būti fiziškai aktyviu visą gyvenimą.

1.2. Šiuolaikinės mokymosi teorijos bei vidurinio ugdymo reformos orientuoja į ugdymo turinio pasirinkimo galimybių didinimą, geresnį ugdymo turinio pritaikymą individualiems mokymosi poreikiams ir stiprybėms, tinkamą akademinio mokymosi ir mokymosi per praktinę veiklą subalansavimą. Mokymasis, susietas su asmeninėmis stiprybėmis ir gyvenimo praktika, tampa patrauklesnis, prasmingesnis ir efektyvesnis.

1.3. Kūno kultūra yra ta sritis, kur į praktinę veiklą linkusieji mokiniai labiausiai patiria mokymosi sėkmę. Mokymasis, susietas su praktine veikla, turi prasmę – mokiniai patys dalyvauja kuriant mokymosi turinį, greičiau pamato savo veiklos rezultatą ir jo prasmingumą. Kūno kultūros modulių programos yra susietos su realia gyvenimiška patirtimi ir yra patrauklios mokiniams.

1.4. Kūno kultūros moduliai suteiks mokiniams daugiau ugdymo turinio pasirinkimo galimybių, kurios atitiks mokinių mokymosi poreikius ir stilių. Turėdami papildomo pasirinkimo teisę mokiniai realizuos save veikloje, kuri, jų pačių požiūriu, patrauklesnė, perspektyvesnė, susijusi su tolesne gyvenimo praktika.

1.5. XI–XII klasėse mokiniai be bendrosios kūno kultūros programos, pasirinkdami kūno kultūros modulį, turės daugiau galimybių realizuoti save patinkančioje fizinėje veikloje, atskleisti asmeninius kūrybinius gebėjimus, įgyvendinti projektinę veiklą.

### II. TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

#### 2. Tikslas

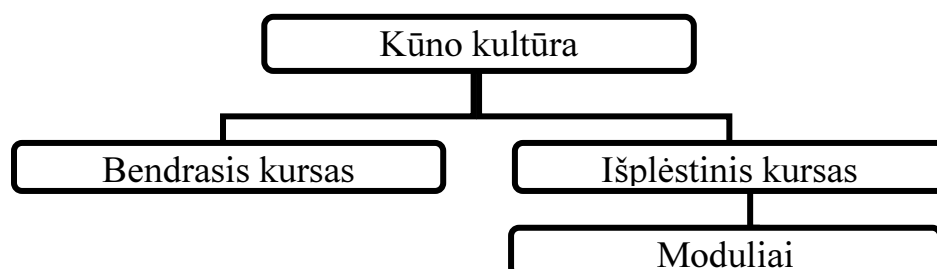
Kūno kultūros ugdymo *tikslas* – sudaryti sąlygas mokinių fizinei, socialinei ir emocinei saviugdai, fiziniam ir socialiniam aktyvumui reikštis, asmens socialinei integracijai ir sveikatos potencialui stiprėti didinant kūno kultūros ugdymosi pasirinkimo galimybes ir taip stiprinant fizinio aktyvumo vidinę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

#### 3. 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, ugdo 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.

#### 4. Struktūra

##### 4.1. Kūno kultūros dalyko schema



4.2. Bendrasis kūno kultūros kursas sudaro galimybę plėtoti fizines galias, patirti teigiamą judėjimo poveikį sveikatai, savijautai bei darbingumui, įtvirtinti sveikos gyvensenos įgūdžius bei nuostatas. Atskiros temos nagrinėjamos bendresniais bruožais, daugiau laiko ir pastangų skiriant bendriesiems gebėjimams ugdytis. Bendrasis kursas yra kompleksiškas ir integralus, t.y. susijęs su kitais mokomaisiais dalykais: doriniu ugdymu, biologija, fizika, matematika, chemija, informacinėmis technologijomis ir t.t. Todėl per kūno kultūros pamokas remiamasi aukščiau išvardintų dalykų žiniomis ir gebėjimais.

4.3. Išplėstinis kursas – tai bendrojo kūno kultūros kurso papildymas teorinių žinių ir gebėjimų atžvilgiu (jos plečiamos ir gilinamos). Išplėstinis kursas sudaro galimybę mokiniams kurti ir įgyvendinti asmeninio fizinio tobulinimosi programas ir projektus, išreikšti ir realizuoti save patinkančioje fizinėje veikloje. Išplečiamos ir didinamos pasirinkimo galimybės, sudaromi mokinių polinkius ir poreikius atitinkantys fizinio ugdymo(si) moduliai, skirti jų judėjimo poreikiams tenkinti arba padėti pasirengti stoti į aukštąją mokyklą, pasirenkant su kūno kultūra susijusią profesiją.

4.3.1. Modulio programa – iš anksto apibrėžta, savarankiška, ne trumpesnė kaip 17 valandų privalomojo dalyko programos dalis. Modulyje gilinamasi į specifinius teorinius, metodinius ir praktinius aspektus. Mokomasi teorines žinias taikyti praktinėje veikloje, įtvirtinant savarankiško fizinio ugdymosi gebėjimus.

4.3.2. Modulių programas mokytojas siūlo atsižvelgdamas į galimybes jas įgyvendinti, mokinių poreikius, polinkius ir numatomą sėkmę bei perspektyvą, į tęstinumą mokantis profesijos.

Programoje siūlomi šie kūno kultūros moduliai:

- Krašto gynyba;
- Sveika gyvensena;
- Neolimpinės sporto šakos;
- Varžybų organizavimas ir teisėjavimas;
- Rankų lenkimas;
- Fizinė saviugda;
- Kita (*siūlo mokykla, pagal mokinių pomėgius, poreikius ir galimybes*).

4.3.3. Mokymasis moduliais sudarys mokiniui galimybę pasirinkti su asmeniniais polinkiais, poreikiais, interesais ir tolesnio mokymosi kryptimi ar paklausia darbo rinkoje profesine veikla susijusių mokymąsi, ugdytis socialinius, kūrybinius, verslumo, informacinius gebėjimus. Praktinių polinkių mokiniai turės galimybę realizuoti save netradicinėmis kūno kultūros ugdymo formomis, stiprinti mokymosi motyvą, pasitikėjimą ir savigarbą. Šiuolaikiniai mokymosi metodai ir patrauklus ugdymo turinys – susietas su laikmečio tradicijomis, aktualijomis, gyvenimo praktika ir bendrųjų gebėjimų ugdymu, su realia gyvenimiška patirtimi, kuri svarbi tolesniame mokinio gyvenime – padės mokiniui mokytis individualizuotai, realizuoti save ir patirti mokymosi sėkmę.

4.4. Tiek bendrasis, tiek išplėstinis kūno kultūros kursas apima šias veiklos sritis:

4.4.1. **Sveiką gyvenseną** (pagrindiniai sveikos gyvensenos principai, saviugda, saviraiška, fizinis aktyvumas, fizinį aktyvumą atitinkanti mityba, svorio reguliavimo principai, kritiškas požiūris į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą).

4.4.2. **Sporto šakas** (lengvoji atletika, sportiniai žaidimai, bendroji gimnastika, slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas).

4.4.3. **Netradicinį fizinį aktyvumą** (atitinkančios mokinių amžių, saugios netradicinės, neolimpinės sporto šakos: sportiniai šokiai, aerobika, riedlenčių sportas, riedučių sportas, smiginis, kėgliai, svarsčių kilnojimas, joga, kovos menai, lėkščiasvydis ir kt.).

4.4.4. Mokiniams, besimokantiems bendruoju ar išplėstiniu kursu, pasirinkus sporto šaką kaip pagrindinę fizinio aktyvumo ugdymo ir raiškos formą, šių trijų veiklos sričių – sveikos gyvensenos, sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo – mokinių pasiekimų reikalavimai (nuostatos, dalyko esminiai gebėjimai, žinios ir supratimas) integruojami į pasirinktos sporto šakos ugdymo programą.

#### 4.5. Kūno kultūros dalyko kompetencija

Kūno kultūra apima asmens emocinę, psichinę, judėjimo ir pažinimo sritis, plėtoja jo judesių kultūrą, bendrąsias žmogaus vertybes, pilietinę-socialinę, verslumo, skaitmeninio raštingumo kompetencijas, gyvenimo įgūdžius. Ugdant bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo bei tausojimo gebėjimus skatinamas asmens fizinis ir kūrybinis aktyvumas, saviraiška ir savirealizacija.

### III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS: INTEGRAVIMO GALIMYBĖS, UGDYMO GAIRĖS, MOKYMOSI APLINKA

#### 5. Integravimo galimybės

Kūno kultūra yra susijusi su:

*etika* (kūno kultūros pamokos sudaro sąlygas ugdyti savojo *Aš* suvokimą, savo vertės ir savigarbos, mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas ir jausmus);

*etnokultūra* (panaudojant lietuviškus liaudies žaidimus didinamas etninės kultūros ugdymo(si) prieinamumas, mokiniams sudaromos sąlygos išgyventi gyvąją kultūrą ir tautinį tapatumą, jie skatinami burtis į įvairius šių žaidimų (pavyzdžiui, *ripkos*) klubus ar komandas);

*muzika* (ritmo suvokimas);

*gamtos mokslais* (kūno sandara, jo veikla, sveika mityba, žalingų įpročių prevencija ir kt.);

*technologijomis* ir *raštingo vartotojo ugdymu* (bendras rūpestis ugdyti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius ir bendros pastangos ugdant raštingą vartotoją);

*meno dalykais* (išlavintas, stiprus ir gražus kūnas, aukšta judesių kultūra suteikia didžiules asmens meninės saviraiškos ir kūrybos galimybių);

*gimtaja kalba* (siekiama ugdyti mokinių kalbos kultūrą, pratinti juos taisyklingai vartoti, kirčiuoti kūno kultūros ir sporto terminus);

*užsienio kalbomis* – informacijos paieška interneto svetainėse, domėjimasis tarptautinėmis varžybomis, kelionės į užsienio šalis, bendravimas su užsieniečiais;

*pilietiškumo ugdymu* (puoselėja socialinę ir pilietinę ugdytinio patirtį, demokratines asmens nuostatas ir vertybes, didina mokinio dalyvavimo grupių, komandų veikloje patirtį, ugdo gebėjimą įsitraukti į mokyklos ir vietinės bendruomenės gyvenimą);

*geografija* (orientavimasis vietovėje, kompasas, sutartiniai žemėlapių ženklai bei mastelis, orientavimasis pagal vietovės požymius, pasaulio kryptys, vietovės vaizdavimo būdai);

*informacinėmis technologijomis* – informacijos įvairiuose šaltiniuose paieška, kaupimas, analizė, medžiagos apdorojimas ir išsaugojimas kompiuteryje;

*ekonomika* – asmens ugdymo vyksme aktualu verslumas (asmens gebėjimas idėjas paversti veiksmis). Šis gebėjimas reiškia kūrybingumą, naujovių paieškas, pasirengimą rizikuoti, mokėjimą planuoti ir valdyti projektus siekiant tikslų. Verslumas reikalingas visiems kasdieniame gyvenime, darbe, mokantis suvokti savo veiklos turinį ir geriau pasinaudoti galimybėmis pradėti visuomeninę arba komercinę veiklą.

#### 6. Ugdymo gairės

6.1. Vidurinėje mokykloje mokiniai tobulina pagrindinėje mokykloje įgytus judėjimo įgūdžius ir gilina teorines žinias. Vidurinės mokyklos programoje pateikiami sudėtingesni ir integruoti judėjimo būdai, ugdantys individualiuosius ir komandinius judėjimo įgūdžius, skatinantys asmeninį kūrybingumą, savarankišką veiklą, kritinį mąstymą. Mokiniam suteikiama pasirinkimo laisvė ir galimybė rinktis fizinę veiklą, atitinkančią jo poreikius, pomėgius, fizinį parengtumą ir sveikatą.

6.2. Išplėstinio kurso moduliai suteikia galimybę rinktis įvairesnes fizinio aktyvumo veiklos rūšis. Sudaromos sąlygos ne tik susitelkti į keletą veiklos rūšių ir išsiugdyti specialiuosius gebėjimus, bet ir pažinti save, atrasti savo stipriausias savybes, išsiaiškinti poreikius, pomėgius ir juos realizuoti.

6.3. Kūno kultūra vidurinėje mokykloje siekiama padėti mokiniams plėtoti pagrindinėje mokykloje įgytus gebėjimus, būtinus įvairioms fizinio aktyvumo formoms patirti, suvokti fiziškai aktyvios gyvenenos svarbą kasdieniniame gyvenime.

6.4. Sėkmingam Vidurinio ugdymo programos įgyvendinimui svarbus ugdymo proceso planavimas, organizavimas ir vertinimas.

6.4.1. Bendroji programa nubrėžia pagrindines gaires mokytojams planuojant mokinių ugdymą ir mokymą(si). Planuojant numatoma, ko ir kaip mokiniai mokysis, kaip mokiniai parodys savo išmokimą ir kaip jie bus vertinami, kaip reflektuos savo mokymosi procesą bei rezultatus. Todėl planuojant labai svarbu atsižvelgti į konkrečios klasės mokinių mokymosi lygius ir poreikius (ką jau žino, supranta, geba, kokias turi nuostatas), mokymosi stilius ir polinkius, mokymosi vietą ir laiką.

6.4.1.1. Planuojama laikantis principo, kad įgytos žinios, gebėjimai ir nuostatos kaskart plėtojami vis aukštesniu lygiu pagal sudėtingumą ir gilumą. Cikliškumo principas įgyvendinamas žvelgiant į ugdomasias veiklas kaip sudedamąsias ugdymo proceso dalis: sveiką gyvenimą, sporto šakas ir netradicinį fizinį aktyvumą. Pasikartodamas ciklas suteikia galimybę mokiniams suvokti kūno kultūros pamokas kaip nenutrūkstamą mokymąsi, įgytų žinių ir gebėjimų plėtrą. Toks ciklas gali būti įgyvendinamas per įvairios trukmės laiką.

6.4.1.2. Svarbu planuojant numatyti integravimo aspektus. Integruojant mokymasis tampa efektyvesnis, padedama įgyti geresnių žinių taikymo gebėjimų, mokiniams sudaromos galimybės parodyti kitų dalykų mokymosi rezultatus ir pasitelkti juos kūno kultūros kompetencijai tobulinti.

6.4.2. Kūno kultūros pamokų efektyvumas labai priklauso nuo tinkamo mokinių veiklos organizavimo. Mokinių veiklos organizavimo būdai kūno kultūros pamokose apima mokinių veiklos valdymo metodus, darbo formas (mokinių paskirstymo fiziniams pratimams atlikti būdus) ir darbo tvarkos metodus (fizinių pratimų atlikimo eigą). Siekdamas ugdymo kokybės mokytojas pratimus rodo pats arba pasitelkia mokinius, naudoja vaizdinę medžiagą arba pagal galimybę taiko informacinių technologijų priemones.

6.4.2.1. Mokinių veiklos valdymo būdai turi atitikti didaktikos reikalavimus ir pamokos uždavinių turinį. Darbo formos priklauso nuo pamokos uždavinių ir turinio, mokinių fizinio parengtumo, pamokos vietos ir turimo inventoriaus. Kūno kultūros pamokose užduotims atlikti taikomi frontalus, grupinis ir individualus metodai. Fizinių pratimų atlikimo organizavimo metodai nustato mokinių, tiesiogiai vykdančių užduotis, darbo tvarką. Dažniausiai vienas metodas yra išskaidomas į galimus variantus arba jie yra sujungiami nustatant užduočių vykdymo būdų kiekį.

6.4.2.2. Mokymosi veikla turėtų būti organizuojama taip, kad mokiniai bendrautų ir bendradarbiautų, geriau suvoktų užduotį aiškindamiesi tarpusavyje, patirtų teigiamų emocijų. Siekiant pagerinti ugdymo kokybę, svarbu, kad prieš pradėdami mokytis mokiniai turėtų galimybę išsiaiškinti ir suprasti, ko jie turėtų išmokyti ir pasiekti.

6.4.2.3. Užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, atsižvelgiant į fizinio parengtumo lygį, t.y., vengiama per sunkių, atskiram mokiniui ar grupei neįveikiamų užduočių ir lygiai taip pat – per lengvų, nereikalingų užduočių. Pavyzdžiui, mokinių šoklumui lavinti mokytojas gali vietoj šuolio į aukštį (jei mokykloje nėra tinkamo inventoriaus, ir mokytojas negali užtikrinti veiklos saugumo) parinkti kitokių šoklumą lavinančių pratimų. Rekomenduojama sudaryti mokiniams kuo daugiau galimybių patiems pasirinkti užduotis, atsižvelgiant į jų fizinį parengtumą, fizinį pajėgumą, interesus, polinkius, siekiamus mokymosi uždavinius.

Skirtingose pamokos dalyse siūloma praktikuoti aktyvų savarankišką darbą, kurio turinį sudaro ne vien įprasti ir(ar) mokytojo nurodyti fiziniai pratimai, bet ir kūrybinės užduotys, pvz.: gebėti pasirinkti pratimą, sukurti bei pagrįsti jo atlikimo metodiką, analizuoti ir diskutuoti priimant sprendimą. Reikia skatinti rinktis fizinį aktyvumą laisvalaikiu, ugdytis valią, kuri svarbi visais gyvenimo atvejais, ypač atsispiriant alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimui, vengiant neigiamų elgesio apraiškų ir pan. Ypatinę reikšmę turi socialinių gebėjimų, bendražmogiškųjų vertybių, žinių, praktinių gebėjimų ugdymas, poreikis juos įgyti, etikos, moralės normos ir principai, sveikatos stiprinimas, asmeninio fizinio pajėgumo didinimas.

6.4.2.4. Sporto šakų mokymosi tikslais parengtas slidinėjimo, turizmo, plaukimo ir orientavimosi sporto programas vykdo mokyklos, turinčios tam palankias sąlygas arba galinčios pasinaudoti šalia esančia materialine baze (plaukimo baseinu, tinkama vietoje, trasomis ir kt.). Spartusis žygis palankiomis oro sąlygomis rekomenduojamas kaip slidinėjimo alternatyva.

6.4.2.5. Modulio programa – iš anksto apibrėžta, savarankiška, ne trumpesnė kaip 17 valandų privalomojo dalyko programos dalis. Modulių programas rengia mokytojai, atsižvelgdami į mokinių poreikius, pomėgius ir galimybes juos įgyvendinti.

6.4.2.6. Rekomenduojama kuo daugiau pamokų organizuoti gryname ore: lauko aikštyne, parke, miške ir kt. Mokytojas privalo užtikrinti mokinių saugą, išmokyti juos laikytis saugaus elgesio taisyklių ir reikalavimų.

6.4.2.7. Kūno kultūros pamokų organizavimo vieta turi atitikti asmens saugos ir higienos normų reikalavimus.

6.4.2.8. **Specialiosios medicininės fizinio pajėgumo grupės** mokiniams, dalyvaujantiems pamokose kartu su pagrindinės grupės mokiniais, pratimai ir fizinis krūvis skiriamas pagal gydytojų rekomendacijas. Jeigu mokytojas dėl tam tikrų priežasčių (dėl kvalifikacijos ar kompetencijos trūkumo ir pan.), negali garantuoti šiems mokiniams tinkamos pagalbos, siūloma kviesti specialistus. Šios grupės mokinių pasiekimai pažymiais nevertinami.

6.4.2.9. **Parengiamosios fizinio pajėgumo grupės** mokiniams fiziniai pratimai taikomi atsižvelgiant į sveikatos sutrikimus, neskiriami pratimai, galintys sukelti ligų paūmėjimą.

6.4.2.10. **Fiziškai silpnesniems** mokiniams siūloma taikyti individualias užduotis, siekiant sustiprinti bei įtvirtinti jų asmenines stiprybes, kurios suteiktų galimybę patirti sėkmę, sustiprintų motyvaciją ir pasitikėjimą savo jėgomis.

6.4.2.11. Bendrojoje kūno kultūros programoje pateikiamos tik svarbiausios kūno kultūros turinio gairės. Kūno kultūros mokytojas gali koreguoti atskiros veiklos srities turinį pagal mokinių poreikius, polinkius ir gebėjimus.

6.4.3. Kiekvienas mokinyss gali pasiekti asmeninio fizinio tobulėjimo pažangos ugdydamasis savo judėjimo, fizinio parengtumo bei suvokimo gebėjimus, todėl vertinamas ne tik rezultatas, bet pasiekta pažanga. Vertinant mokinių fizinius gebėjimus, būtina atsižvelgti į kiekvieno mokinio galimybes ir individualia kiekvieno mokinio padaryta pažanga. Prigimtiniai gebėjimai negali tapti vertinimo įrankiu.

6.4.3.1. Kūno kultūros ugdymo procese taikomas diagnostinis (nustatyti esamą), formuojamasis (padėti mokymuisi), sumavimo (apžvelgti išmoktą) vertinimas. Itin svarbus yra formuojamasis vertinimas, norint išsaugoti mokymosi motyvaciją, teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, pasiekti, kad kiekvienas mokinyss atskleistų kaip galima daugiau savo išgalių, skatinti suvokti fizinio aktyvumo poveikį pačiam mokiniui, jo sveikatos stiprinimui ir fizinio pajėgumo didinimui.

6.4.3.2. Informacija, kaip mokiniams sekasi siekti asmeninės pažangos, gaunama rudenį ir pavasarį atliekant fizinio parengtumo testus. Testų rezultatai pažymiais nevertinami – jie parodo, ar mokinyss pasiekė asmeninės pažangos. Ši informacija liudija asmeninius fizinio parengtumo pokyčius, padeda mokiniui geriau pažinti savo silpnybes ir stiprybes, nukreipia fizinio aktyvumo motyvaciją skatinančia linkme, koreguoja fizinio ugdymosi tikslus.

6.4.3.3. **Specialiosios medicininės** fizinio pajėgumo grupės mokiniai vertinami „įskaityta“ arba „neįskaityta“.

6.4.3.4. Vertinant **parengiamosios** fizinio pajėgumo grupės mokinius būtina atsižvelgti į jų individualias galimybes. Neskiriami pratimai ir užduotys, galinčios sukelti ligų paūmėjimą arba sutrikdyti fizinę bei dvasinę sveikatą.

6.4.3.5. Vertinimas turi mokinį motyvuoti, skatinti siekti asmeninės pažangos.

## 7. Mokymosi aplinka

Pagrindiniai kriterijai veiksmingai mokymosi aplinkai sukurti yra šie:

- esant palankioms oro sąlygoms, pamokos vykdomos gryname ore, taikant ne vien programoje nurodytas veiklas, bet ir kitas judėjimo formas, pvz. pasivaikščiojimą;

- pamokoje planuojamos tokios veiklos, kurios duotų mokiniams galimybę išreikšti savo asmeninius fizinius gebėjimus, kad grįžtamasis ryšys padėtų jas tobulinti;
- veiklos naujumas, prasmingumas, įdomumas;
- taikomi metodai, kurie motyvuotų, skatintų veikti, mokytų bendrauti, bendradarbiauti, ugdytų pagarbą ir toleranciją;
- pasiekimų vertinimas priklauso nuo pastangų, aktyvumo, pažangos ir noro tobulėti;
- mokymo ir lavinimo kūrybiškumas bei užduočių individualizavimas ir diferencijavimas;
- palankus tvarkaraštis ir ugdymo turiniui palanki bei higienos normas atitinkanti sporto bazė.

#### IV. KŪNO KULTŪRA: MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTIS, VERTINIMAS

##### 8. Bendrasis kursas

##### 8.1. Mokinių pasiekimai. Bendrasis kursas

<b>Mokinių pasiekimai</b>		
<b>1. Sveika gyvensena</b>		
<b>Nuostata:</b> Sąmoningai rūpintis savo sveikata, fiziniu parengtumu, fiziniu pajėgumu ir būti fiziškai aktyviu.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
Konstruktyviai veikti siekiant įtvirtinti fizinio aktyvumo įgūdžius. Siekti įsitvirtinti sveikos gyvensenos įpročius.	1.1. Pripažinti pagrindinius sveikos gyvensenos principus.	1.1.1. Argumentuotai pagrįsti fizinį aktyvumą, kaip vieną svarbiausių sveikatos tausojimo ir stiprinimo sąlygą.
	1.2. Mokėti įsivertinti savo fizinį pajėgumą, apskaičiuoti kūno masės indeksą.	1.2.1. Paašškinti darnaus fizinio išsivystymo sampratą.
	1.3. Savarankiškai mankštintis siekiant asmeninių fizinio tobulėjimo tikslų.	1.3.1. Pagrįsti konkrečios fizinės veiklos įtaką sveikatai ir darbingumui.
Fizinius pratimus derinti su taisyklinga laikysena ir kvėpavimu.	1.4. Gebėti išlaikyti taisyklingą laikyseną ir kvėpavimą fizinio aktyvumo metu ir po jo.	1.4.1. Pagrįsti taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą organizmo sistemoms fizinio aktyvumo metu ir po jo.
Žinoti keletą kvėpavimo pratimų padedančių įveikti stresą arba mažinti jo pasekmes.	1.5. Gebėti atlikti keletą atsipalaidavimo pratimų stresui įveikti arba jo pasekmėms mažinti.	1.5.1. Paašškinti ir pademonstruoti keletą atsipalaidavimo pratimų stresui įveikti arba jo pasekmėms mažinti.
Rūpintis savo ir kitų sveikata, siekiant išvengti sveikatai nepalankių veiksmų.	1.6. Kitiškai nusiteikti ir ryžtingai veikti prieš spaudimą vartoti alkoholį, tabaką ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.6.1. Kitiškai mąstyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartotojiškam požiūriui ir reklamai. Žinoti neigiamas dopingo vartojimo sporte pasekmes. Paašškinti savitarpio pagalbos esmę.
<b>2. Sporto šakos</b>		
<b>2. 1. Lengvoji atletika</b>		
<b>Nuostata:</b> Įtvirtinti lengvosios atletikos rungčių techniką.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
Atlikti išsvermę lavinančius pratimus.	2.1.1. Bėgti išsvermei nedideliu intensyvumu stengiantis įveikti nuovargį. Gebėti reguliuoti fizinį krūvį pagal pulso dažnį.	2.1.1.1. Paašškinti pulso kaitos priežastis fizinio krūvio metu. Išvardinti keletą Lietuvos ir/ar pasaulio lengvaatlečių geriausių apsiekimus.
Atlikti greitumą lavinančius pratimus. Bėgti iš žemo starto maksimaliu greičiu.	2.1.2. Bėgti pagal komandą trumpus nuotolius iš žemo ir aukšto starto maksimaliu greičiu iki 50m.	2.1.2.1. Apibūdinti trumpų nuotolių bėgimo techniką.

Atlikti specialiuosius bėgimo pratimus.	2.1.3. Bėgti parankia sparta iš aukšto starto vidutinius nuotolius (nepereidami į žingsniavimą): merginos-apie 6 min., arba iki 1500m.; vaikinai - apie 8 min. arba iki 2000m.	2.1.3.1. Paaiškinti bėgimo iš aukšto starto techniką; taisyklingo kvėpavimo ir nuotolio įveikimo bei parankios taktikos pasirinkimo bėgant vidutinius nuotolius svarbą.
Bėgti estafetę perduodant lazdelę pasirinktu būdu.	2.1.4. Bėgti estafetę 4x50 m pasirinktu greičiu ir pasirinktu lazdelės perdavimo būdu.	2.1.4.1. Pademonstruoti lazdelės perdavimo būdus: iš apačios, iš viršaus lėtai ir greitai bėgant.
Pademonstruoti šuolio į tolį išibėgėjus techniką (vieną iš būdų).	2.1.5. Pademonstruoti šuolio į tolį iš vietos ir išibėgėjus ir trišuolio iš vietos ir išibėgėjus (vaikinai) technikos elementus.	2.1.5.1. Paaiškinti šuolio į tolį išibėgėjus ir trišuolio iš vietos ir išibėgėjus (vaikinai) techniką.
Lavintis šoklumą	2.1.6. Techniškai atlikti šuolį į aukštį „peržengimu“.	2.1.6.1. Paaiškinti šuolio į aukštį „peržengimu“ techniką ir pademonstruoti parengiamuosius pratimus.
Mesti arba stumti pasirinktą metimo rungčių įrankį.	2.1.7. Saugiai, taikant metimų technikos taisykles mesti arba stumti pasirinktą metimo rungčių įrankį.	2.1.7.1. Paaiškinti metimų saugos taisykles. 2.1.7.2. Paaiškinti pasirinkto metimo rungčių įrankio metimo arba stūmimo techniką.
<b>2.2. Sportiniai žaidimai</b>		
<b>Nuostata:</b> Plėtoti asmenines fizines galias tobulinant sporto žaidimų techniką bei taktiką. Skleisti kilnaus elgesio sporte idėjas.		
Atlikti pasirinkto sportinio žaidimo technikos bei taktikos veiksmus.	2.2.1. Žaisti ir tikslingai taikyti parengiamuosius judriuosius žaidimus. 2.2.2. Žaisti nurodytą sportinį žaidimą naudojant sudėtingus komandinės taktikos (puolimo, gynybos) veiksmus ir žaidimo taisykles.	2.2.1.1. Pateikti parengiamųjų judriųjų žaidimų pavyzdžių. 2.2.2.1. Suprasti ir paaiškinti, kaip tikslingai panaudoti taktikos veiksmus žaidžiant sportinį žaidimą.
Gebėti pasirinkti parankią puolimo ir gynybos taktiką rungtyniaujant.	2.2.3. Pasirinkti parankią puolimo ir gynybos taktiką siekiant užsibrėžto tikslo rungtyniaujant.	2.2.3.1. Apibūdinti puolimo ir gynybos taktikos veiksmus. 2.2.3.2. Pagrįsti gebėjimo dirbti komandoje socialinę prasmę.
Sąžiningai teisėjauti varžybose.	2.2.4. Teisėjauti pasirinktose rungtynėse ir pamokoje.	2.2.4.1. Suprasti ir paaiškinti varžybų teisėjavimo taisykles.
<b>2.3. Bendroji gimnastika</b>		
<b>Nuostata:</b> Praktikuoti gimnastikos pratimus fizinėje veikloje ir gyvenime.		
Tikslingai taikyti gimnastikos pratimus fizinėje veikloje.	2.3.1. Atlikti pratimus, ugdančius fizines ypatybes: lankstumą, jėgą ir kt., pvz. sąnarių judesių amplitudei didinti, statinei ir dinaminei raumenų jėgai didinti.	2.3.1.1. Paaiškinti, kaip išvelgti savo silpnąsias ir stipriąsias ypatybes atliekant gimnastikos pratimus ir kaip pasirinkti gimnastikos pratimus joms stiprinti.
Gebėti atlikti pasirinktą saugių akrobatikos pratimų junginį.	2.3.2. Mokėti sudaryti ir atlikti saugių akrobatikos pratimų junginį (pvz.: kūlversčiai, pusiausvyros pratimai, kybojimai, atremtys ir kt.).	2.3.2.1. Paaiškinti kaip saugiai atlikti akrobatikos pratimus.
Gebėti šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę.	2.3.3. Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę taikant įvairias kombinacijas (po vieną ir poromis).	2.3.3.1. Pademonstruoti keletą kombinacijų šokinėjant per ilgą ir trumpą šokdynę.

Gebėti atlikti saugių pratimų kompleksą su pasirinktu gimnastikos įrankiu.	2.3.4. <b>Mergina:</b> Saugiai savarankiškai atlikti pratimus su pasirinktu gimnastikos įrankiu (pvz.: šokdyne, lanku, kaspinu, kamuoliu, svareliais ir kt.).	2.3.4.1. Paaiškinti kaip pasirinkti asmenines galimybes ir fizinį parengtumą atitinkančias sunkmenas ir kitus gimnastikos įrankius.
	2.3.5. <b>Vaikinas:</b> Saugiai savarankiškai atlikti jėgos ir jėgos išstvermės pratimus ant pasirinktų treniruoklių (skersinio, su svarmenimis ir kt.).	2.3.5.1. Paaiškinti ir pademonstruoti kaip pasirinkti asmenines galimybes ir fizinį parengtumą atitinkančias sunkmenas, saugiai atlikti pratimus ant skersinio, treniruoklių ir. t.t.
<b>2.4. Slidinėjimas/ spartusis žygis/ turizmas/ orientavimosi sportas</b>		
<b>Nuostata:</b> Būti fiziškai aktyviu gryname ore įvairiu metų laiku.		
Paaiškinti fizinio aktyvumo atvira ore svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui.	2.4.1. Esant palankioms oro sąlygoms šliuožia slidėmis, čiuožia pačiūžomis arba taiko kitas saugias žiemos sąlygoms skirtas priemones (čiuožynes, rogutes, snieglentes ir kt.).	2.4.1.1. Paaiškinti šliuožimo slidėmis ir čiuožimo pačiūžomis poveikį žmogaus fizinei ir dvasinei sveikatai. 2.4.1.2. Pademonstruoti pagrindinius šliuožimo slidėmis arba pačiūžomis būdus.
Taikyti įvairias fizinio aktyvumo atvira ore formas.	2.4.2. Pagal savo fizinį pasirengimą gebėti taikyti įvairias fizinio aktyvumo formas atvira ore (pvz.: kaitalioti ėjimą su bėgimu, saugiai įveikti pasitaikančias natūralias gamtines kliūtis ir kt.).	2.4.2.1. Išvardinti keletą fizinio aktyvumo formų taikomų atvira ore, esant natūralioms gamtinėms sąlygoms.
Gebėti orientuotis vietovėje pagal žemėlapi ir kompasą.	2.4.3. Pagal žemėlapi ir kompasą orientuojantis vietovėje surasti keletą kontrolinių punktų. Įveikti saugų kliūčių ruožą.	2.4.3.1. Paaiškinti kaip naudotis žemėlapiu, kompasu, pasirengti ilgesniam žygiui. Paaiškinti, kaip saugiai įveikti kliūčių ruožą. Taikyti gamtamokslines žinias.
<b>2.5. Plaukimas</b>		
<b>Nuostata:</b> Mokėti plaukti.		
Tobulinti pasirinktą plaukimo būdo techniką, mokytis kitų plaukimo būdų.	2.5.1. Laikytis saugos vandenyje taisyklių ir jas propaguoti. 2.5.2. Sudaryti fizinio aktyvumo programą vandenyje. 2.5.3. Mokėti pagrindines pirmosios pagalbos suteikimo, esant nelaimingam atsitikimui vandenyje ir prie vandens, taisykles.	2.5.1.1. Pademonstruoti bent du pasirinktus plaukimo būdus. 2.5.2.1. Pateikti fizinio aktyvumo poveikio vandenyje fizinei ir dvasinei sveikatai, pavyzdžių. 2.5.3.1. Paaiškinti pirmosios pagalbos suteikimo, esant nelaimingam atsitikimui vandenyje ir prie vandens, taisykles.
<b>3. Netradicinis fizinis aktyvumas</b>		
<b>Nuostata:</b> Nusiteikti išlaikyti ir plėtoti fizinio aktyvumo gebėjimus.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
Gebėti, padedant mokytojui, sudaryti fizinio aktyvumo programą ir ją įgyvendinti.	3.1. Pasirinkti sau tinkamą fizinio aktyvumo formą. 3.2. Padedant mokytojui kurti patinkančios etnokultūrinės fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendinti.	3.1.1. Paaiškinti, kaip tikslingai pasirinkti sau tinkamą fizinio aktyvumo formą. 3.2.1. Parengti pasirinktos netradicinės fizinės veiklos projektą (vienam arba padedant mokytojui). Pagrįsti jo įgyvendinimo svarbą.



## 8.2. Turinio apimtis. Bendrasis kursas

Įtvirtinami saviugdų, sveikatos stiprinimo ir asmeninio fizinio ugdymosi poreikiai.

Tobulinami įgūdžiai reikalingi kasdieniniame gyvenime ir tolesnėje fizinio ugdymosi veikloje.

**8.2.1. Sveika gyvensena** (saviugda, saviraiška, fizinis aktyvumas, svorio reguliavimo principai, kritiškas požiūris į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą).

**8.2.2. Sporto šakos** (lengvoji atletika, sportiniai žaidimai, bendroji gimnastika, slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas).

**8.2.3. Netradicinis fizinis aktyvumas** (fizinės veiklos programų, projektų ir strategijų, su pagalba arba vienam, kūrimas taikant netradicinio fizinio aktyvumo rūšis ir panaudojant lietuvių liaudies sporto žaidimus, buriantis į įvairius šių žaidimų, pavyzdžiui, ripkos klubus ar komandas, ir jų įgyvendinimas siekiant savirealizacijos).

## 8.3. Vertinimas. Bendrasis kursas

8.3.1. Skyrelyje pateikiami mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo požymiai. Jie padeda mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis. Pateikiami patenkinamo, pagrindinio ir aukštesniojo lygio požymiai. Vertinimo požymiai atskleidžia kokybinius mokinių pasiekimų lygių skirtumus ir padės mokytojams įvertinti kiekvieno mokinio gebėjimus ir planuoti, kaip juos ugdyti siekiant asmeninės mokinio pažangos.

### 8.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai. Bendrasis kursas

Pasiekimų sritys	Lygiai		
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
<b>Žinios ir supratimas</b>	Išmano sveikos gyvensenos principus. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu. Žino apie sporto šakas ir jų taikymo galimybes. <i>Pvz. Žino, kad norint būti ištvėringam reikia intensyviai judėti.</i>	Išmano praktinį sveikos gyvensenos principų taikymą. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. Išmano sporto šakų praktinio taikymo metodiką. <i>Pvz. Žino kaip greitai reikia bėgti ir kiek, kad gerėtų ištvėrmė.</i>	Analizuoja praktinį sveikos gyvensenos principų taikymą. Analizuoja organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. Išmano praktinio taikymo metodikų ypatumus. <i>Pvz. Žino kaip greitai reikia bėgti ir kiek, kad gerėtų ištvėrmė, atsižvelgiant į asmenines galimybes.</i>
<b>Gebėjimai</b>	Moka sudaryti ir atlikti mankštos pratimų kompleksą grupėje. Priklausomai nuo siekiamų tikslų pasirenka ir taiko fizinio aktyvumo formas.	Moka sudaryti ir atlikti mankštos pratimų kompleksą. Padedant kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Moka tikslingai sudaryti ir atlikti mankštos pratimų kompleksą. Kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.

## 9. Išplėstinis kursas

### 9.1. Mokiinių pasiekimai. Išplėstinis kursas

<b>Mokiinių pasiekimai</b>		
<b>1. Sveika gyvenšana</b>		
<b>Nuostata:</b> Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvenšenos prasmės suvokimas, kritinis mąstymas, pasitikėjimas savimi.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
<p>Propaguoti pagrindinius sveikos gyvenšenos principus ir stengtis jų laikytis.</p> <p>Gebėti pasirinkti fizinio aktyvumo formą ir intensyvumą siekiant asmeninio fizinio tobulėjimo.</p> <p>Paisyti taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo reikalavimų fizinio aktyvumo metu ir po jo.</p> <p>Tikslingai pasirinkti atsipalaidavimo pratimus stresui įveikti arba jo pasekmėms mažinti.</p> <p>Išmanyti apie savitarpio pagalbą sprendžiant jaunimo socialines problemas (rūkymas, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas ir kt.).</p>	1.1. Gebėti analizuoti maisto medžiagų sudėtį, pasirinkti mitybos kiekį atitinkantį fizinį aktyvumą, apskaičiuoti kūno masės indeksą ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą.	1.1.1. Paaiškinti maisto medžiagų sudėtinės dalis (baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai, mineralai ir kt.). 1.1.2. Argumentuotai paaiškinti koks maisto kiekis reikalingas žmogui esant fiziškai aktyviam ir fiziškai pasyviai. 1.1.3. Paaiškinti kaip apskaičiuoti ir nustatyti kūno masės indeksą.
	1.2. Gebėti tikslingai pasirinkti fizinio aktyvumo formą ir intensyvumą siekiant pagerinti asmeninį fizinį pajėgumą ir darbingumą.	1.2.1. Pagrįsti fizinį pratimų ar kitų fizinio aktyvumo priemonių poveikį organizmui. 1.2.2. Paaiškinti, kada fizinis krūvis yra pakankamas, kada per mažas ir kada fizinis krūvis gali būti per didelis.
	1.3. Gebėti išlaikyti taisyklingą laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą fizinio aktyvumo metu ir po jo.	1.3.1. Argumentuotai pagrįsti taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą organizmo sistemoms fizinio aktyvumo metu ir po jo.
	1.4. Gebėti pasirinkti ir atlikti keletą pratimų stresui įveikti arba jo pasekmėms mažinti.	1.4.1. Pademonstruoti ir argumentuotai pagrįsti keletą pratimų stresui įveikti arba jo pasekmėms mažinti.
	1.5. Gebėti ieškoti pagalbos dėl asmeninių arba jaunimo socialinių problemų sprendimo (rūkymas, alkoholio, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas ir kt.).	1.5.1. Žinoti ir paaiškinti, kas gali padėti ir kur reikėtų kreiptis dėl jaunimo socialinių problemų (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir kt.). 1.5.2. Paaiškinti neigiamas dopingo vartojimo sporte pasekmes.
<b>2. Sporto šakos</b>		
<b>2. 1. Lengvoji atletika</b>		
<b>Nuostata:</b> Tobulinti lengvosios atletikos rungčių techniką.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
Gebėti tinkamai pasirinkti bėgimo spartą, stengiantis bėgti kuo ilgiau.	2.1.1. Techniškai bėgti ištvėrmei lengva sparta stengiantis įveikti nuovargį.	2.1.1.1. Analizuoti savijautos pokyčius atliekant ilgą lėtą fizinį krūvį ištvėrmei ugdyti.
Techniškai bėgti iš žemo starto pagal komandą.	2.1.2. Bėgti pagal komandą trumpus nuotolius iš žemo starto: 50m, 100m maksimaliu greičiu. Estafetę 4x100 (4x60)m.	2.1.2.1. Analizuoti geriausių pasaulio bėgikų techniką. Paaiškinti estafetės bėgimo taktiką.
Ugdytis valią, gerinti asmenines organizmo funkcines galias.	2.1.3. Bėgti vidutinius nuotolius (nepereinant į žingsniavimą) merginos – 800m., 1000m. arba 2000m. Vaikinai - 800m., 1500m. arba 3000m.	2.1.3.1. Analizuoti vidutinių nuotolių bėgimo taktiką. 2.1.3.2. Pagrįsti taisyklingo kvėpavimo svarbą bėgant vidutinius nuotolius.

Lavintis šoklumą.	2.1.4. Techniškai atlikti šuolį į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. Gebėti atlikti trišuolį iš vietos.	2.1.4.1. Paašškinti šuolio į tolį įsibėgėjus būdus. Mokėti derinti atskirus judesius šokant į tolį įsibėgėjus. Paašškinti trišuolio iš vietos techniką.
	2.1.5. Techniškai atlikti šuolį į aukštį „peržengimu“.	2.1.5.1. Pademonstruoti šuolio į aukštį „peržengimu“ techniką.
Gebėti saugiai ir techniškai siekiant asmeninės pažangos, mesti pasirinktą metimo rungčių įrankį.	2.1.6. Saugiai, siekiant asmeninės pažangos, mesti pasirinktą metimo rungčių įrankį.	2.1.6.1. Paašškinti metimų techniką. Paašškinti, kurios raumenų grupės labiausiai stiprinamos rengiant metikus.
<b>2.2. Sportiniai žaidimai</b>		
<b>Nuostata:</b> Asmeniškai tobulinti savo meistriškumą žaidžiant sportinius žaidimus. Propaguoti sąžiningą rungtyniavimą.		
Žaisti sportinius žaidimus ir sąžiningai rungtyniauti.	2.2.1. Žaisti judriuosius ir sportinius žaidimus. Atlikti kompleksinius technikos veiksmus žaidybinėse situacijose. 2.2.2. Laikytis garbingo žaidimo taisyklių. Gebėti organizuoti pasirinkto sportinio žaidimo varžybas mokykloje. Teisėjauti mokykloje (esant galimybės) ir mieste organizuojamose varžybose.	2.2.1.1. Paašškinti sportinių žaidimų technikos ir taktikos veiksmus.  2.2.2.1. Suprasti sportinių žaidimų varžybų taisykles, mokėti teisėjauti varžybose ir rašyti varžybų protokolą.
<b>2.3. Bendroji gimnastika</b>		
<b>Nuostata:</b> Tikslingai taikyti gimnastikos pratimus fizinėje veikloje ir gyvenime.		
Pademonstruoti, kaip derinti taisyklingą kvėpavimą atliekant gimnastikos pratimus. Pademonstruoti akrobatikos pratimų junginį.	2.3.1. Taisyklingai kvėpuoti atliekant paprastus ir sudėtingus gimnastikos pratimus.	2.3.1.1. Suprasti ir pademonstruoti taisyklingą kvėpavimą atliekant fizinius pratimus.
	2.3.2. Mokėti sudaryti saugių akrobatikos pratimų junginį.	2.3.2.1. Paašškinti kaip saugiai atlikti akrobatikos pratimus.
Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę taikant saugias kombinacijas.	2.3.3. Gebėti kurti saugias šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę kombinacijas (po vieną, poromis, įbėgant ir pan.) ir jas pademonstruoti.	2.3.3.1. Paašškinti saugias šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę kombinacijas.
	2.3.4. Saugiai savarankiškai atlikti pratimus su atitinkamomis (asmenines galimybes ir fizinį parengtumą) sunkmenomis.	2.3.4.1. Paašškinti, kokias saugias sunkmenas pasirinkti asmeniui fiziniam tobulėjimui.
Demonstruoti savo gebėjimus gimnastikos veikloje.	2.3.5. <b>Mergina:</b> atlikti pusiausvyros pratimus ant pakylės. <b>Vaikinas:</b> atlikti saugius	2.3.5.1. <b>Mergina:</b> pademonstruoti estetišką pratimų seką jungiant juos į bendrą visumą. <b>Vaikinas:</b> pademonstruoti saugius

Pademonstruoti pratimus stiprinančius konkrečias raumenų grupes.	pratimus ant skersinio.	pratimus ant skersinio.
	2.3.6. <b>Mergina:</b> mokėti sukurti įvairių judesių derinius su pasirinktu įrankiu (kaspinais, lankais, šokdyne ar pan.). <b>Vaikinas:</b> atlikti jėgos lavinimo pratimus su pasirinkta priemone.	2.3.6.1. <b>Mergina:</b> pademonstruoti, kaip estetiškai atlikti šokių ir gimnastikos elementų su pasirinktu įrankiu junginį. <b>Vaikinas:</b> pademonstruoti saugų jėgos pratimų kompleksą.
	2.3.7. Sukurti pratimų kompleksą konkrečioms raumenų grupėms stiprinti ir jį pademonstruoti.	2.3.7.1. Paaiškinti, kaip pasirinkti pratimus, siekiant sustiprinti konkrečias raumenų grupes.
<b>2.4. Ritminė gimnastika</b>		
<b>Nuostata:</b> Perteikti emocijas judesio raiška (saviraiška, ekspresija).		
Suvokti, kad šokis, ritminė gimnastika padeda atskleisti emocijas, ugdo gracingus judesius ir kūno plastikos pajautimą.	2.4.1. Gebėti derinti judesius su muzikos ritmu. Dirbti komandoje kuriant pratimų junginius ir kompozicijas.	2.4.1.1. Suvokti fizinio, emocinio ir dvasinio ryšio esmę per judesio išraišką.
<b>2.5. Jėgos pratimai</b>		
<b>Nuostata:</b> Turėti sveiką ir tvirtą kūną.		
Pasirinkti raumenų grupes stiprinančius pratimus.	2.5.1. Pasirinkti sau tinkamus treniruoklius ir svarmenis	2.5.1.1. Žinoti, kaip sustiprinti raumenis ir pagerinti jų tonusą.
Sudaryti pratimų kompleksą.	2.5.2. Saugiai dirbti su svarmenimis.	2.5.2.1. Žinoti savo silpnąsias raumenų grupes.
Laikytis laisvniškumo principo.	2.5.3. Pradėti nuo nedidelio kartojimų skaičiaus ir lengvų svorių, palaipsniui didinti apimtis.	2.5.3.1. Paaiškinti teisingą kūno padėtį atliekant judesius.
Gebėti stiprinti organizmo galias.	2.5.4. Pasitarti su mokytoju, kaip pasirinkti ir saugiai atlikti pratimus.	2.5.4.1. Paaiškinti, negatyvius organizme vykstančius pokyčius dėl netinkamo fizinio krūvio parinkimo.
Derinti fizinį darbą ir atsigavimą.	2.5.5. Derinti pratimus skirtingoms raumenų grupėms.	2.5.5.1. Paaiškinti kaip poilsio intervalų trukmė priklauso nuo siekiamų fizinio ugdymosi tikslų.
<b>2.6. Slidinėjimas/ spartusis žygis/ turizmas/ orientavimosi sportas</b>		
<b>Nuostatos:</b> Siekti, kad fizinis aktyvumas gryname ore taptų geros nuotaikos ir sveikatos šaltinis. Būti fiziškai aktyviam įvairiu metų laiku.		
Pasirinkti ir praktikuoti patinkančią aktyvaus laisvalaikio gryname ore formą.	2.6.1. Mokėti savarankiškai sudaryti fizinio aktyvumo gryname ore programą.	2.6.1.1. Išmanyti apie fizinę saviugdą gryname ore. Apibūdinti fizinio aktyvumo gryname ore ir protinio darbo sąsajas.
	2.6.2. Šliuožti slidėmis arba čiuožti pačiūžomis pagal asmeninį pajėgumą. Organizuoti mokyklos žiemos sporto šventes. Sudaryti žiemos sporto šventės programą.	2.6.2.1. Paaiškinti pagrindinius šliuožimo slidėmis technikos elementus. Apibūdinti čiuožimo su pačiūžomis metodiką.

	2.6.3. Taikyti sau parankią bėgimo raižyta vietove metodiką.	2.6.3.1. Mokėti vertinti organizme vykstančius procesus bėgant raižyta vietove, keičiant bėgimo spartą ir kryptį.
	2.6.4. Pagal žemėlapi ir kompasą orientuotis vietovėje. Gebėti nustatyti laiką pagal saulę, medžius ir kt.. Orietuotis vietovėje pagal gamtos požymius.	2.6.4.1. Mokėti naudotis žemėlapiu ir kompasu. Taikyti biologijos žinias, vaistinių augalų ir kenksmingų augalų atpažinimui. Suprasti ir nusakyti maisto laikymo ir gaminimo gamtos sąlygomis higienos taisykles.
<b>2.7. Plaukimas</b>		
<b>Nuostata:</b> Laikytis saugos vandenyje taisyklių ir jas propaguoti. Nebūti abejingam matant kitų netinkamą elgesį vandenyje ir prie vandens.		
Plaukti pasirinktu plaukimo būdu.	2.7.1. Savarankiškai sudaryti ir analizuoti fizinio aktyvumo vandenyje programą įtraukiant pirmosios pagalbos suteikimo taisykles.	2.7.1.1. Išvardinti ir mokėti paaiškinti pagrindinius plaukimo būdus, fizinio aktyvumo vandenyje poveikį fizinei ir dvasinei sveikatai.
<b>3. Netradicinis fizinis aktyvumas</b>		
<b>Nuostata:</b> Ryžtas racionaliai planuoti ir įgyvendinti savo fizinį aktyvumą.		
<b>Dalyko esminiai gebėjimai</b>	<b>Gebėjimai</b>	<b>Žinios ir supratimas</b>
Gebėti sudaryti fizinio aktyvumo programą ir ją įgyvendinti.	3.1. Kūrybiškai pasirinkti sau tinkančią fizinę veiklą. Kurti mėgstamos fizinės veiklos projektus (etnokultūrinių sporto žaidimų, aerobikos, lėkščiasvydžio, smiginio, ringo ir t.t.), juos įgyvendinti.	3.1.1. Savarankiškai pateikti keletą fizinės veiklos projektų. Žinoti šių projektų įgyvendinimo naudą ir prasmę.

III

**9.2. Turinio apimtis. Išplėstinis kursas**

Įtvirtinami saviugdų, fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo poreikiai. Plėtojami fizinės veiklos projektų rengimo ir įgyvendinimo gebėjimai. Išugdomi gebėjimai, reikalingi kasdieniniame gyvenime ir/ar profesinėje veikloje.

**9.2.1. Sveika gyvensena** (pagrindiniai sveikos gyvensenos principai, fizinį aktyvumą atitinkanti mityba, streso poveikis sveikatai, streso įveikimo būdai, pirminės sveikatos priežiūros svarba, kritiškas požiūris į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą).

**9.2.2. Sporto šakos** ( lengvoji atletika, judrieji ir sportiniai žaidimai, bendroji gimnastika, slidinejimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas).

**9.2.3. Netradicinis fizinis aktyvumas** (kūrybiškas ir kritiškas fizinės ir susijusios su ja veiklos, renginių, programų, projektų ir strategijų, taikant tradicines ir netradicines fizinio aktyvumo rūšis bei panaudojant lietuvių liaudies sporto žaidimus, kūrimas bei įgyvendinimas siekiant savirealizacijos ir fizinio tobulėjimo).

**9.3. Vertinimas. Išplėstinis kursas**

9.3.1. Skyrelyje pateikiami mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai. Jie padeda mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis. Pateikiami patenkinamo, pagrindinio ir aukštesniojo lygio požymiai. Vertinimo požymiai atskleidžia kokybinius mokinių pasiekimų lygių skirtumus ir padės

mokytojams įvertinti kiekvieno mokinio gebėjimus ir planuoti, kaip juos ugdyti siekiant asmeninės mokinio pažangos.

### 9.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai. Išplėstinis kursas

Pasiekimų sritys	Lygiai		
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
<b>Žinios ir supratimas</b>	Išmano apie fizinę saviugdą. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. <i>Pvz. Savijauta, pulso dažnis, nuovargis....</i>	Išmano apie fizinę saviugdą, jos principus ir metodus. Moka vertinti organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. <i>Pvz. Savijauta, pulso dažnis, nuovargis...., atsigavimas.</i>	Suvokia fizinės saviugdos svarbą asmenybės raidos procese. Moka kritiškai vertinti ir išmano, kaip pasirinkti fizinį krūvį. <i>Pvz. Organizmo reakcija ne tik į fizinį krūvį, bet ir į savijautą.</i>
<b>Gebėjimai</b>	Moka sudaryti ir atlikti mankštos pratimų kompleksą. Padedant kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Moka tikslingai sudaryti ir atlikti mankštos pratimų kompleksą. Kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Savarankiškai moka sudaryti, taikyti ir atlikti asmeninio fizinio aktyvumo programą.

## V. KŪNO KULTŪROS PASIRENKAMIEJI MODULIAI

Mokiniai be bendrosios kūno kultūros programos, pasirinkdami kūno kultūros modulį, turės didesnių galimybių ugdytis ir plėtoti tuos savo gebėjimus, kurių visiškai arba iš dalies nerealizuoja per bendrosios kūno kultūros programos pamokas.

### 10. Krašto gynyba

#### 10.1. Įvadas

Mokykla sudaro palankias sąlygas įgyti ir plėtoti žmogaus asmeninę, socialinę, pažinimo ir kultūrinę kompetenciją, kurią sudaro vertybinių nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo visuma.

Kūno kultūros turinys ir fizinio ugdymo procesas siejasi su valia, ryžtu, ištverme, lyderyste. Tai sutampa su asmens, kaip būsimos krašto gynėjos vertybėmis, todėl svarbu, kad jau mokykloje mokiniai, norintys savo ateitį susieti su krašto gynyba, susipažintų su šiais reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis.

**Raktiniai žodžiai:** draša, intelektas, valia, ištvermė, moralumas.

**Draša** – tai fizinė, protinė ir moralinė galia įveikti baime, sunkumus ir imtis veiksmų. Iš lyderio reikalaujama savitvardos, gebėjimo įvertinti pavojų ir sąmoningo savo pareigos suvokimo;

**Intelektas** – tai gebėjimas įvertinti naujas ir sudėtingas situacijas, atsižvelgiant į tai jas prisitaikyti prie aplinkos ar jas keisti, konceptualiai mąstyti. Lyderis dažnai, kad išlaikytų savitvardą, turi pasikliauti vien savimi. Vadui reikalinga laki vaizduotė, lankstus mąstymas ir racionalus protas. Kiekvienas iš šių veiksnių sudaro prielaidas veikti;

**Valia** – tai sąmoninga veikla pagal bendruomenės pripažįstamus principus ir vertybes, tai gebėjimas kontroliuoti savo paties veiksmus ar emocijas. Išskirtinos dvi ypatybės: narsumas, kuris gali būti išreiškiamas kaip greitai sumanyti rizikingi veiksmai arba kaip sąmoningas, valingas tikslo siekimas, ir atkaklumas, kuris padeda išsilaikyti esant nepalankiom sąlygom;

**Ištvermė** – kad būsimas krašto gynėjas galėtų tinkamai veikti, jis turi būti sveikas, energingas ir fiziškai stiprus. Žmogaus kūnas – tai gyvybės palaikymo sistema, joje glūdi galia viską išverti, draša, valia ir intelektas;

**Moralumas** – tai moralinių vertybių pripažinimas ir etikos normų laikymasis. Būsimas krašto gynėjas turi suvokti ir paisyti žmogaus teisių. Garbė ir patriotizmas yra lyderio savybių visumos dalis.

### 10.2. Tikslas

Krašto gynybos modulio **tikslas** – ugdyti tvirto charakterio, savarankišką, nebijantį atsakomybės, ištikimą Tėvynei, paisantį įstatymų ir elgesio normų asmenį, gerbiantį Lietuvos įstatymus ir turintį ateities viziją tapti Lietuvos gynėju.

### 10.3. Uždaviniai:

- sudaryti sąlygas susipažinti su būsimu krašto gynėjo fizinio pasirengimo reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis;
- ugdytis būtinas fizines ypatybes ir gebėjimus bei stiprinti sveikatą;
- ugdytis lyderio savybes;
- stiprinti motyvaciją ir plėtoti tautinę tapatybę ugdant pagarbą ir lojalumą savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms.

### 10.4. Ugdymo gairės

Vienas iš svarbiausių būsimu kario rengimo rizikos veiksnių — judėjimo deficitas, kuris ypač atsiliepia psichofiziniam lavinimui, kai būsimas karys negali efektyviai atlikti ne tik motorinių, bet ir psichomotorinių veiksmų įvairiomis stresinėmis ir nuovargio sąlygomis. Esant nepakankamam psichofiziniam parengtumui, lėtėja orientavimosi ir sprendimo priėmimo greitis.

Pagrindiniai psichofizinės veiklos požymiai yra šie:

- Greiti, galingi, tikslūs, vienkartiniai arba trumpalaikiai judesiai ir veiksmai, kurių efektyvumą užtikrina kojų, rankų ir kitų kūno dalių stambiausi raumenys, integraliai valdomi psichomotorinių funkcijų.
- Ilgai trunkanti (kelias valandas arba kelias) dienas fizinė veikla, psichinė įtampa.

Tokiai adaptacijai reikalinga stipri, gerai treniruota visa organizmo funkcinė sistema, ypač širdies-kraujagyslių, ekonomiška ilgalaikė energijos gamyba.

Pakankamas fizinis aktyvumas, pasirengimas turi įtakos būsimųjų karių fizinės ir psichinės sveikatos kokybei. Nuolatinių pratybų metu išlavinti, efektyviai panaudojami jutiminiai, motoriniai įgūdžiai bei valios savybės turi ypatingą reikšmę įvairių ekstremalių situacijų metu. Fizinis ir psichologinis pasirengimas – vienas iš pagrindinių būsimų krašto gynėjų pasirengimo sąlygų.

### 10.5. Mokinių pasiekimai

<b>Tema, esminiai gebėjimai</b>	<b>Pasiekimai</b>
Fizinis ugdymasis ir organizmo grūdinimas.	Ištvermės, jėgos, greitumo ir vikrumo, valios ugdymas, organizmo grūdinimas.
Formuotis ir plėtoti naujus fizinius įgūdžius.	Judėjimas raižyta vietoje, šliuožiant slidėmis, įveikiant kliūtis, plaukiant vandeni su ekipuote ir kitomis sudėtingomis sąlygomis.
Psichofizinių įgūdžių reikalingų kariui, ugdymasis.	Specialios paskirties užduočių vykdymas.
Būsimo kario sveikatos stiprinimas, organizmo grūdinimas, sveikos gyvensenos įgūdžių įtvirtinimas.	Gebėti veikti kovinės veiklos sąlygomis bei veikiant nepalankiems aplinkos veiksniams.
Fizinio pajėgumo ir parengtumo įsivertinimas.	Gebėti įsivertinti fizinį pajėgumą ir parengtumą.
Prisiimti atsakomybę už savo bei komandos narių veiksmus, turėti sekėjų, tikinčių veikla, idėja.	Nebijoti imtis lyderio vaidmens.
Pilietinis, patriotinis ugdymasis.	Dalyvauti visuomenės gyvenime ir būti aktyviu savo šalies piliečiu.
Nacionalinė tapatybė, pagarba ir lojalumas savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms.	Siekti stiprinti ir plėtoti nacionalinę tapatybę ugdant pagarbą ir lojalumą savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms.

## 10.6. Turinys

- Fizinių ypatybių: ištvermės, jėgos, greitumo ir vikrumo ugdymas.
- Naujų fizinių įgūdžių formavimas ir plėtojimas (judant raižyta vietoje, šliuožiant slidėmis, įveikiant kliūtis, plaukiant vandeni su ekipuote).
- Psichofizinių įgūdžių, reikalingų kariui, atliekančiam specialios paskirties užduotis, ugdymas.
- Lyderio savybių ugdymas.
- Būsimo kario sveikatos stiprinimas, organizmo grūdinimas kovinės veiklos sąlygomis bei veikiant nepalankiems aplinkos veiksniams.
- Sveikos gyvensenos ugdymas.
- Fizinio parengtumo įsivertinimas
- Pilietinis, patriotinis ugdymas.
- Nacionalinė tapatybė, pagarba ir lojalumas savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms.

## 10.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairių 6.4.3).

## 11. Sveika gyvensena

### 11.1. Įvadas

Mokykla sudaro palankias sąlygas įgyti ir plėtoti žmogaus asmeninę, socialinę, pažinimo ir kultūrinę kompetenciją, kurią sudaro vertybinių nuostatų, gebėjimų, žinių ir supratimo bei įgūdžių visuma. Kūno kultūros turinys ir fizinio ugdymo procesas glaudžiai siejasi su ugdytinio sveikatos būkle, patirtimi ir jo poreikiais, saviraiška, sąmoningai siekiant mankštinimosi sėkmės ir galimybės išvengti socialinės atskirties.

Sveikata – tai fizinė, protinė, emocinė bei dvasinė žmogaus gerovė. Kad žmogus jaustųsi sveikas jam reikia: prigimtinės fizinės sveikatos, prieglobsčio (turėti savo kampą), taikos, nuolatinių gyvenimo pajamų, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, galimybės mokytis; tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos bei fizinio aktyvumo sąlygų.

XXI a. būdingi neigiamą poveikį sveikatai turintys veiksniai: narkotinių medžiagų bei alkoholio vartojimas, per didelis informacijos srautas, susijęs su mokslo ir technologijos pažanga, stresas, judėjimo stoka, technokratinis mąstymas ir vartotojiška kultūra, nesveikas maistas, užteršta aplinka.

Modernus požiūris į sveikatą siejamas su sveikatos stiprinimu. Žmogus pats tiesiogiai, turėdamas pakankamai informacijos ir žinių, o svarbiausia – įgūdžių, gali reguliuoti šiuos sveikatai aktualius veiksnius – fizinį aktyvumą, širdies ir kraujagyslių, kaulų ir raumenų sistemų pajėgumą, mitybą, streso valdymą, žalingus įpročius, miegą, kasdieninę higieną.

Kūno kultūra savo natūraliomis priemonėmis gali veiksmingai spręsti žmonių sveikatos problemas, aktualizuoti organizmo potencines galimybes. Nuovargis, nemokėjimas tinkamai ir aktyviai ilsėtis, bloga emocinė būseną pamažu griauja sveikatą. Todėl kultūringas, išsilavinęs žmogus turi ne tik pažinti save, bet ir išmokti rūpintis savo bei kitų žmonių sveikata, ugdytis sveikatai reikalingus gebėjimus ir stiprinti vidinę fizinio aktyvumo motyvaciją.

**Raktiniai žodžiai:** sveikatos ugdymas, sveika gyvensena, elgesys, fizinis aktyvumas, miegas, mityba, sveika mityba, dienos režimas, įprotis, sveikatos potencialas, sveikos gyvensenos kompetencija.

**Sveikatos ugdymas.** Mokiniam sudaromos sąlygos įgyti žinių, formuoti teigiamas sveikatos atžvilgiu asmens elgesio nuostatas bei sveikos gyvensenos įgūdžius, atsispirti žalingiems įpročiams ar jų atsisakyti bei keisti savo elgseną, siekiant geresnės sveikatos.

**Sveika gyvensena.** Asmens ar socialinės grupės gyvenimo būdas – sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdieninių įpročių visuma. Pasirinktos veiklos ir elgesio visuma, stiprinanti ir palaikanti žmogaus fizinį pajėgumą, sveikatą.



**Elgesys.** Žmogaus gyvenimo ir veikimo būdas, atspindintis jo santykius su aplinka.

**Fizinis aktyvumas.** Kūno judesiai, dėl kurių padidėja lyginant su ramybės būseną energijos išsikvojimas: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ruošos darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

**Fizinis parengtumas.** Turimi arba siekiami žmogaus fiziniai bruožai, susiję su jo fizinio aktyvumo galimybėmis.

**Miegas.** Funkcinė žmogaus tam tikros ramybės būseną – centrinė nervų sistema, periodiškai ribodama ryšius su aplinka, padeda organizmui atgauti savo jėgas.

**Mityba.** Maisto ėmimas iš aplinkos, jo skaidymas ir vartojimas.

**Sveika mityba.** Maitinimasis laikantis visavertės, subalansuotos mitybos principų.

**Dienos režimas.** Darni ir tikslinga darbo, mokymosi, poilsio, maitinimosi ir miego tvarka.

**Įprotis.** Polinkis atlikti tam tikrą veiksmą, pasidaręs gyvenime įprastas, pastovus.

**Sveikatos potencialas.** Asmens ir aplinkos sąveikos, lemiančios sveikatą, galimybės. Priklauso nuo įgimtos sveikatos, auklėjimo, žinių apie sveikatos tausojimą ir stiprinimą, socialinių sąlygų.

**Sveikos gyvensenos kompetencija.** Gyventi darnoje su savo jausmais, protu, kūnu ir aplinka.

## 11.2. Tikslas

Sudaryti sąlygas mokiniams įgyti žinių apie sveikatos saugojimą ir stiprinimą, ugdyti sveikatą stiprinančius, palaikančius ir tausojančius kasdienio gyvenimo įgūdžius, formuoti sveikos gyvensenos ir kritiško požiūrio į socialinį ar grupės spaudimą vertybines nuostatas, stiprinti savo sveikatos potencialą.

## 11.3. Uždaviniai:

Siekama, kad mokiniai:

- išsiugdytų kasdieninio fizinio aktyvumo poreikį;
- išsiugdytų asmens dienos režimo (miego, mitybos, darbo ir poilsio, fizinio aktyvumo) įgūdžius;
- įtvirtintų sveikos gyvensenos žinias ir mokėtų jas pritaikyti gyvenime;
- suprastų žalingų įpročių (rūkymas, narkotikai, svaigieji gėrimai, toksinės medžiagos) neigiamą poveikį savo ir kitų sveikatai;
- išsiugdytų kritišką požiūrį į sveikatai žalingą elgesį ir gebėtų atsispirti socialiniam ar grupės spaudimui;
- įgytų, sustiprintų ir įtvirtintų asmens sveikatą stiprinančius, palaikančius ir tausojančius įpročius.
- išsiugdytų savimonę – savęs kaip asmenybės, savo pasaulėžiūros, elgesio, veiksmų, interesų ir norų supratimą, suvokimą ir vertinimą, savigarbą ir gebėjimą priimti teisingus sprendimus.

## 11.4. Ugdymo gairės

Sveikos gyvensenos žinios turi padėti formuoti teigiamas nuostatas ir požiūrį į fizinio aktyvumo poreikį ir būtinumą stiprinant sveikatą, padėti susiorientuoti šiandieninės informacinės visuomenės žinių gausoje (fizinio pasyvumo, žalingų įpročių ir elgesio plitimas), stiprinti savimonę ir valią, padėti susiformuoti sveikatą stiprinančius įpročius. Sveikatos ugdymas – tai žmogaus savybių, saugančių jį nuo ligų, ugdymas pirmiausia fiziniiais pratimais, fiziniu aktyvumu. Sveikatos ugdymas turi prisidėti prie mokinių vidinės fizinio aktyvumo motyvacijos stiprinimo, kai tam tikra veikla atliekama dėl malonumo ir pasitenkinimo, o ne dėl laimėjimų, apdovanojimų ar kūno įvaizdžio. Mokinių vidinę fizinio tobulinimosi motyvaciją skatina asmeninės kompetencijos suvokimas, atsakomybė už savo pasiekimus, galimybė patenkinti judėjimo poreikį ir patirti sėkmę, prasmingos žinios apie fizinį aktyvumą, sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Mokymosi proceso pagrindas yra: malonumo atliekant fizinę veiklą pojūtis, savigarbos atliekant fizinę veiklą, stiprėjimas, sveikos gyvensenos prasmės suvokimas, siekimas, kad žinias ir įgūdžius mokiniai gebėtų pritaikyti bendraudami su savo bendraamžiais, savo šeimose ir tolesniame gyvenime.

Sveikatos ugdymo procesas grindžiamas aktyvių mokymo metodų taikymu, įdomiomis, įtraukiančiomis, prasmingomis, skatinančiomis bendradarbiavimą ir įveikiamomis užduotimis, užduočių pritaikymu įvairaus atletinio identiteto mokiniams.

Sėkmingą mokymąsi lemia aktyvių mokymo metodų vyravimas, geras mokytojų ir mokinių pasirengimas pamokoms, savitarpio pasitikėjimo atmosfera, kurioje stiprėja mokinių savigarba ir tolerancija kitiems, mokytojo pagalba mokiniams, tinkamas pamokų programų sudarymas, mokyklos mokytojų bendradarbiavimas, atitinkamo elgesio pavyzdys, mokyklos bendruomenės pastangos bendradarbiauti sveikatos ugdymo srityje. Sveikatos ugdymo pastangos būna sėkmingos, kai vyrauja susidomėjimas mokymusi, kai kiekvienas mokins yra išgirstamas, padrašinamas, paskatinamas ir įvertinamas; kai mokytojų laikas skiriamas padėti mokiniams; kai mokymo ir mokymosi principai aiškūs ir visiems priimtini; kai mokiniai teigiamai vertina mokytojo elgseną, kai sveika gyvensena suvokiama kaip visos mokyklos bendruomenės vertybė.

Sveikos gyvensenos mokymas turi būti organizuojamas šiomis kryptimis:

- sveikatos ugdymas organizuojamas ramioje aplinkoje, kurioje mokiniai yra įtraukiami į aktyvų mokymosi procesą;
- sukuriama saugi aplinka, formuojanti aukštą mokinių vidinės darnos lygį, pagarbą kitokių gebėjimų, išvaizdos ar silpnesnės sveikatos mokiniams (tolerancija kitokiems, fiziškai silpnesniems ar turintiems kitokių fizinių ypatumų mokiniams), mokytojų, auklėtojų apsauga nuo patyčių ir su mokymu susijusio distreso);
- įsiklausymas į mokinių problemas ir aktyvus mokinių dalyvavimas priimant sprendimus;
- sprendimus priimti tokius, kurie mokiniams būtų suprantami, prasmingi ir nesunkiai įgyvendinami;
- mokyklos bendruomenės dalyvavimas priimant su sveika gyvensena susijusius sprendimus;
- vykdyti nuolatinį, pastovų sveikatos stiprinimo procesą;
- su mokiniais dirbti jų neskirstant į rizikos grupes.

Sveikatos ugdymas – tai kryptinga, planinga ir sisteminga, veikla, grindžiama mokytojo ir ugdytinio sąveika.

### 11.5. Mokinių pasiekimai

Tema, esminiai gebėjimai	Pasiekimai
<b>Sveika mityba</b>	
Analizuoti maisto produktų sudėtį.	Moka pasirinkti reikalingą maisto produktą, supranta maisto produktų etiketėse nurodytą riebalų, baltymų, angliavandenių ir kitų sudėtinių medžiagų kiekį, poveikį, kaloringumą, moka įvertinti, ar tam tikras maisto produktas yra sveikas..
Suprasti visavertės mitybos svarbą organizmui.	Žino maisto produktus, kuriuose yra pagrindinių maisto sudėtinių dalių (baltymų, riebalų, angliavandenių ir kt.) reikalingų normaliam organizmo vystymuisi ir funkcionavimui.
Suvokti subalansuotos mitybos principus.	Žino maisto produktus pagal sveikos mitybos piramidę.
Žinoti dietinio maitinimosi poveikį organizmui.	Moka paaiškinti dietų esmę, jų poveikį ir pasekmes pasirinkus netinkamą arba visai nebūtiną dietinį maitinimąsi.
Suprasti mitybos poveikį normaliam organizmo funkcionavimui.	Žino, kam reikalingas visavertis maistas ir kas atsitinka, jeigu organizmas negauna būtiniausių maisto medžiagų.
Parinkti mitybos kiekį atitinkantį judėjimo poreikį.	Paaiškina maisto medžiagų perdirbimo į energiją procesą. Žino, koks maisto kiekis reikalingas žmogui esant fiziškai aktyviam arba pasyviam.

<b>Fizinis aktyvumas</b>	
Suvokti fizinio aktyvumo poveikį žmogaus sveikatai.	Paaiškina fizinių pratimų ir kitų fizinio aktyvumo priemonių poveikį organizmui.
Gebėti pasirinkti judėjimo aktyvumo formas.	Apibūdina įvairias fizinio aktyvumo formas.
Suvokti fizinių pratimų įtaką žmogaus funkciniam pajėgumui.	Paaiškina, kaip pakinta organizmo sistemos žmogui aktyviai judant, sportuojant.
Suvokti fizinių krūvių įtaką atskiroms žmogaus organizmo funkcinėms sistemoms.	Nusako, koks fizinis krūvis yra pakankamas, mažas arba per didelis. Paaiškina pokyčius vykstančius organizme fizinio krūvio metu ir po jo.
Suprasti sveikatos stiprinimo fiziniiais pratimais esmę.	Paaiškina, kodėl žmogui svarbu kasdien judėti, būti fiziškai aktyviam.
<b>Alkoholis, tabakas ir kitos psichiką veikiančio medžiagos</b>	
Gebėti paaiškinti ir pagrįsti nuomonę apie alkoholio poveikį organizmui.	Paaiškina ir pagrindžia savo nuomonę apie alkoholio poveikį organizmui.
Gebėti paaiškinti ir pagrįsti nuomonę apie rūkymo poveikį organizmui.	Paaiškina ir pagrindžia savo nuomonę apie rūkymo poveikį organizmui.
Gebėti interpretuoti nuomonę, kodėl vartojamas tabakas, alkoholis.	Interpretuoja savo nuomonę apie tabako ir alkoholio vartojimą.
Gebėti interpretuoti nuomonę apie kitų asmenų (bendraamžių, tėvų) galimą įtaką apsisprendžiant dėl alkoholio vartojimo ir rūkymo.	Interpretuoja savo nuomonę apie galimą bendraamžių, tėvų ir kitų asmenų įtaką apsisprendžiant dėl alkoholio vartojimo ir rūkymo.
Žinoti ir mokėti paaiškinti būdus, padedančius atsisakyti alkoholio, rūkymo ir kitų žalingų įpročių.	Žino ir paaiškina, kokie galimi būdai, padedantys atsisakyti rūkymo, alkoholio ir kitų žalingų įpročių.
Suvokti narkotinių ir toksinių medžiagų neigiamą poveikį organizmui.	Žino ir paaiškina, kaip toksinės medžiagos paveikia žmogaus fizinę ir dvasinę sveikatą.
Žinoti informaciją apie psichologines ir kitas tarnybas, galinčias suteikti pagalbą norinčiajam atsisakyti žalingų įpročių.	Pasako, kur galima gauti tinkamą informaciją ir pagalbą norinčiajam atsisakyti žalingų įpročių.
<b>Asmens higiena</b>	
Žinoti pagrindinius asmens higienos reikalavimus.	Nusako pagrindinius asmens higienos reikalavimus ir jų paisyti.
Mokėti prižiūrėti drabužius ir avalynę.	Žino, kaip reikia tinkamai prižiūrėti drabužius, avalynę ir tai pritaiko sau.
Išmanyti aplinkos ir buities higienos reikalavimus.	Žino sveikos aplinkos ir buities higienos reikalavimus bei jų paisyti.
<b>Saugi aplinka</b>	
Žinoti aplinkos taršos būdus ir kaip jų išvengti.	Nusako, iš kur ir kaip į aplinką (ora, vandenį) patenka teršalai ir kaip būtų galima sumažinti aplinkos taršą.
Mokėti paaiškinti veiksnius ir atvejus, lemiančius nelaimingus atsitikimus.	Įvardija ir interpretuoja veiksnius, kurie gali sukelti nelaimingus atsitikimus (pvz.: važiuojant automobiliu dideliu greičiu gali įvykti avarija, asmuo gali būti sužalotas arba gali žūti žmonės. Nesaugūs elektros prietaisai – elektros šokas ir kt.).
Apibūdinti daugelio nelaimingų atsitikimų priežastis ir būdus kaip jų išvengti.	Pagrindžia nuomonę apie nelaimingų atsitikimų (aplinkoje ir buityje) priežastis ir paaiškina, kaip galima būtų jų išvengti (pvz.: karštas vanduo, riebalai – galimi nudegimai

	ir kt.).
<b>Laisvalaikis ir poilsis</b>	
Žinoti miego svarbą ir poveikį normaliam organizmo funkcionavimui.	Žino, kodėl ir kiek valandų būtina žmogui miegoti. Nusako galimų miego sutrikimų priežastis ir kaip jų išvengti.
Žinoti aktyvaus laisvalaikio praleidimo formas.	Nusako ir pagrindžia nuomonę apie galimas aktyvaus laisvalaikio praleidimo formas ir jų paisyti.
<b>Stresas</b>	
Suprasti streso poveikį žmogaus sveikatai.	Apibūdina streso poveikį žmogaus sveikatai. Paaiškina ir interpretuoja situacijas, kurios daugeliui žmonių sukelia stresą.
Žinoti streso valdymo būdus.	Apibūdina (ar pademonstruoja) streso valdymo būdus. Pateikia galimų probleminių situacijų sprendimo būdų pavyzdžių.
<b>Pirmoji pagalba</b>	
Suprasti pirminės sveikatos priežiūros būtinumą.	Nusako ir paaiškina pirminės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamas paslaugas ir svarbą visuomenei.
Žinoti pagrindines pirmosios pagalbos taisykles.	Nusako (arba pademonstruoja) traumų (ir kitų galimų susižalojimų) pirmosios pagalbos suteikimo būdus ir priemones.

### 11.6. Turinys

- Sveika mityba.
- Fizinis aktyvumas.
- Alkoholis, tabakas ir kitos psichiką veikiančios medžiagos.
- Asmens higiena.
- Saugi aplinka.
- Laisvalaikis ir poilsis.
- Stresas.
- Pirmoji pagalba.

### 11.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairių 6.4.3).

## 12. Neolimpinės sporto šakos

### 12.1. Įvadas

Vis labiau populiarėjant neolimpinėms sporto šakoms (smiginis, rankų lenkimas, svarsčių kilnojimas, biliardas, galiūnų sportas, boulingas ir kt. ), svarbu didinti šių sporto šakų prieinamumą ir mokiniams.

Neolimpinės sporto šakos yra patrauklios, naujos, nereikalauja specialaus pasirengimo ir didelių pastangų. Mokslinių tyrimų duomenimis, dažniausiai mokiniai vengia sportuoti dėl domėjimosi kitomis laisvalaikio formomis, nenoro ir valios stokos, brangių sporto paslaugų, monotoniškų fizinio aktyvumo formų, silpnos sveikatos ir kt. (Nuo kongreso iki kongreso, 2005, V.).

Neolimpinės sporto šakos dažniausiai kultivuojamos sporto klubuose, privačiame sektoriuje. Daugumai mokinių šios paslaugos yra neprieinamos dėl didelių įkainių. Siekiant sąmoningo mokinių fizinio aktyvumo, į bendrojo lavinimo mokyklos programos turinį tikslinga įtraukti neolimpinės sporto šakų mokymą.

**Raktiniai žodžiai:** sporto šaka, neolimpinės sporto šakos, Olimpijos žaidynės, olimpiada, neolimpinės sporto šakų žaidynės, technika, taktika, taisyklės.

**Sporto šaka.** Istoriskai susiformavusi savarankiška, konkreti sportininkų varžymosi rūšis, saviti sportinės kovos metodai, technikos ir taktikos veiksmai, tam tikri įrankiai, inventorius, įranga ir aplinka.

**Neolimpinės sporto šakos.** Populiarios sporto šakos, neįtrauktos į Olimpines žaidynes. (Orientavimosi sportas, biliardas, karatė, savigynos imtynės, kultūrizmas, žvejyba, regbis, ritinis, šaškės, sportiniai šokiai, sportinė aerobika, akrobatika, rankų lenkimas, smiginis, keliautojų sportas, šachmatai, svarsčių kilnojimas, biliardas, galiūnų sportas, boulingas, alpinizmas ir kt.).

**Olimpijos žaidynės.** Senovės graikų iškilmės ir sporto varžybos dievo Dzeuso garbei.

**Olimpiada.** Ketveri metai tarp dvejų senovės graikų Olimpijos žaidynių.

**Neolimpinių sporto šakų žaidynės.** Kompleksinės populiarių neolimpinių sporto šakų varžybos, rengiamos sporto propagavimo, gyventojų skatinimo sportuoti, sporto organizacijų indėlio į sporto plėtotę Lietuvoje įvertinimo tikslais.

**Technika.** Judesių, veiksmų ir derinių visuma, atitinkanti individualiąsias sportininko savybes ir padedanti įgyvendinti reikiamus sportinės veiklos uždavinius, įdedant mažiausiai jėgų ir energijos.

**Taktika.** Sportinės kovos menas – tikslingas jėgų ir gebėjimų panaudojimas, visuma parankių kovos būdų ir formų užsibrėžtam tikslui siekti.

**Taisyklės.** Visuma instrukcijų, teisių, pareigų, draudimų, nustatančių sportininko, trenerio, kitų sportinės kovos (varžybų) dalyvių statusą, varžybų erdvę, įrangą, įrankius.

Neolimpinių sporto šakų moduliai suteiks mokiniams daugiau ugdymo turinio pasirinkimo galimybių, kurios atitiks mokinių mokymosi poreikius ir stilių. Turėdami papildomo pasirinkimo teisę mokiniai realizuos save veikloje, kuri, jų pačių požiūriu, jiems patrauklesnė, perspektyvesnė, susijusi su tolimesne gyvenimo praktika.

## 12.2. Tikslas

Padėti mokiniams pažinti ir išbandyti neolimpines sporto šakas, plėsti mokinių užimtumo kūno kultūra įvairovę.

## 12.3. Uždaviniai :

1. Supažindinti mokinius su populiariomis neolimpinėmis sporto šakomis.
2. Skatinti mokinius domėtis ir užsiimti patinkančia sporto šaka.
3. Skatinti mokinius užsiimti aktyvia fizine veikla, sportu, rūpintis savo sveikata, fiziniu pajėgumu ir darbingumu.
4. Formuoti kūno kultūros, sporto ir kitas vertybines nuostatas, padedančias stiprinti fizines bei dvasines galias.
5. Suteikti mokiniams pažintinės bei praktinės kūno kultūros žinių ir veiklos pagrindus.
6. Supažindinti su neolimpinių sporto šakų technika, taktika ir jų kultivavimo galimybėmis.
7. Populiarinti neolimpines sporto šakas.

## 12.4. Ugdymo gairės

Modulio programa remiasi pagrindiniais ugdymo principais, aktyvaus mokymo(si) metodais, skatinančiais savarankišką žinių paiešką, demokratišką pasirinkimą, integruojančią į šiandieninę ir ateities informacinę žinių visuomenę.

Šiuolaikinės techninės galimybės leidžia susipažinti su įvairiomis sporto šakomis, jų technika, plėtojimo bei sportavimo galimybėmis.

Neolimpinės sporto šakos yra patrauklios, suteikia daugiau pasirinkimo galimybių, nereikalauja ypatingų sąlygų ir didelių investicijų (pvz. rankų lenkimas, keliautojų sportas, galiūnų sportas ir t. t.).

Vykdydamas šį modulį mokytojas su mokiniais, tėvais ir (ar) bendruomene nutaria, kokią neolimpinę sporto šaką (šakas) esamomis sąlygomis ir galimybėmis tikslinga pasirinkti. Mokinių pageidavimu, galima mokyti dviejų ir daugiau neolimpinių sporto šakų modulių. Mokiniai gali pasirinkti jų vietovėje populiariausią arba pagal esamas sąlygas patogiausią kultivuoti neolimpinę sporto šaką.

Pasirinkę šį modulį mokiniai domėsis, kaups medžiagą, mokysis technikos, organizuos ir dalyvaus pasirinktos sporto šakos varžybose. Mokiniai, kurie pasirinko šį modulį, bet dėl tam tikrų

trumpalaikių sveikatos sutrikimų negali aktyviai dalyvauti fizinėje veikloje, kaupia informaciją, organizuoja varžybas, stebi užsiėmimus.

Modulio veikla turi būti prasminga, aktuali šiam laikmečiui, optimaliai papildyta naujausia informacija, įdomi. Mokiniai, pasirinkę šį modulį, bus skatinami domėtis geografija, informatika, užsienio kalbomis, biologija, fizika, istorija.

### 12.5. Mokinių pasiekimai

<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Pasiekimai</b>
Pažinti ir atskleisti sporto šakos istoriją.	Papasakoja sporto šakos istoriją, jos atsiradimo aplinkybes, tradicijas, paplitimą.
Gebėti atlikti sporto šakos judesius, veiksmus ir derinius, atitinkančius individualias savybes ir padedančias įgyvendinti reikiamos veiklos uždavinius.	Taisyklingai atlieka judesius, veiksmus ir derinius pagal savo individualias savybes.
Gebėti pritaikyti sporto šakos taktikos žinias ir veiksmus praktinėje veikloje, rungtyniaujant.	Tikslingai panaudoja jėgas, gebėjimus, rungtyniavimo būdus ir formas siekdamas konkrečių tikslų. (Pvz. rankų lenkime – nulenkti varžovo ranką).
Išmanyti sporto šakos varžybų pagrindines taisykles, jų organizavimo, teisėjavimo, vykdymo ir administravimo reikalavimus. Gebėti jas taikyti praktiškai.	Organizuoja, teisėjauja ir administruoja sporto šakos varžybas. Pritaiko varžybų taisykles. Laikosi varžybų teisėjo reikalavimų.
Gebėti pasirinkti sporto aprangą, inventorių ir įrangą, reikalingą konkrečiai sporto šakai kultivuoti.	Moka pasirinkti konkrečiai sporto šakai reikalingą aprangą, inventorių bei įrangą.
Žinoti sporto šakos aplinką: pratybų (materialinė bazė, įranga, apranga, įrankiai) ir varžybų (sporto bazė, žiūrovai, klimatas, poilsis) sąlygas, tarpusavio santykių komandoje, klube (sportininko ir partnerio, sportuojančio ir vadovaujančio) pobūdį ir kokybę.	Papasakoja apie sporto šakos aplinką ir šias žinias taiko praktiškai.
Žinoti sporto šakos populiarumą Lietuvoje ir kitose šalyse.	Domisi ir kaupia medžiagą apie sporto šakos populiarumą respublikoje ir kitose šalyse.

### 12.6. Turinys

Rekomenduojamas sporto šakos mokymo turinys:

- Sporto šakos istorija.
- Sporto šakos technika.
- Sporto šakos taktika.
- Sporto šakos varžybų taisyklės.
- Sporto šakos įranga, inventorius.
- Sporto šakos aplinka.
- Sporto šakos populiarumas ir populiarinimas.

### 12.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairių 6.4.3).

## 13. Varžybų organizavimas ir teisėjavimas

### 13.1. Įvadas.

Mokykla puoselėja mokinių nuostatas, žinias ir gebėjimus, leidžiančius mokiniams aktyviai dalyvauti kuriant mokykloje, bendruomenėje ir šeimoje kūno kultūrai, sportui ir sveikatai stiprinti palankią aplinką, norą sąžiningai bendradarbiauti sportinėje veikloje, ugdyti olimpines sporto

vertybes. Varžybų organizavimas ir teisėjavimas skatina mokinius siekti kūrybiškumo, mąstyti, gebėti aktyviai savarankiškai veikti, organizuoti. Galimybė dominuoti skatina pasyvių (pasyvumas – sveiko, normaliai išsivysčiusio vaiko elgesio ypatumas, pasireiškiantis veiklos motyvacijos stoka dėl neįveikiamų sunkumų, nepasitikėjimo savimi ir kt.) moksleivių užimtumo kūno kultūra ir sportu įvairovę, plėtoja socialinius mokinio gebėjimus, motyvaciją veikti.

Organizuodamas ir vadovaudamas mokinyi įgyja pasitikėjimo savimi, geba atlikti tuos uždavinius, kuriuos jam kelia veikla ir kuriuos jis kelia pats sau. Pasitikėjimas savo gebėjimais, palankus savęs vertinimas ir realūs lūkesčiai susiję su sėkme (galimybę dominuoti galima tapatinti su sėkme) skatina motyvaciją ir aktyvumą.

**Raktiniai žodžiai:** sporto varžybos, organizavimas, taisyklės, sporto varžybų teisėjas, teisėjavimas.

**Sporto varžybos.** Dviejų arba daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų, kolektyvų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis oficialių sporto šakos taisyklių. Tikslas – nustatyti nugalėtojus, prizininkus, dalies arba visų dalyvių užimtas vietas. Sporto varžybos yra gražus reginys, sportinių rezultatų palyginimas varžantis, veiksminga sportininkų rengimo, kūno kultūros ir sporto propagavimo, aktyviojo žmonių poilsio priemonė.

**Organizavimas.** Ko nors jungimas, vienijimas į darnią veiklos sistemą, siekiant kurių nors ugdymo tikslų. Vyksmas, skatinantis asmenis drauge našiai veikti, dirbuotis. Tokio organizavimo elementai yra darbo arba veiksmų (funkcijų) pasiskirstymas, vykdomosios galios – autoriteto šaltinis ir tarpasmeniniai santykiai (pvz., žaidimo organizavimas, puolimo, gynybos organizavimas).

**Taisyklės.** Visuma instrukcijų, teisių, pareigų, draudimų, nustatančių sportininko, trenerio, kitų sportinės kovos (varžybų) dalyvių statusą, varžybų erdvę, įrangą, įrankius.

**Teisėjavimas.** Pagrindinių sporto teisėjo funkcijų (organizavimo, administravimo, rezultatų rašymo, nugalėtojų nustatymo, ataskaitų rengimo) vykdymas prieš ir per varžybas, taip pat joms pasibaigus.

**Sporto varžybų teisėjas.** Teisėjo pareiga – siekti, kad varžybos vyktų tiksliai pagal taisykles ir nuostatus, kad sportinė kova būtų teisinga ir garbinga, o nugalėtojas nustatomas objektyviai, kad varžybos turėtų estetinį poveikį ir sportininkams, ir žiūrovams.

### 13.2. Tikslas

Ugdyti šiuolaikišką požiūrį į kūno kultūros dalyką kaip socialinės asmens integracijos reiškinį, siekiant sąmoningo fizinio aktyvumo, tikintis savarankiško, organizuoto ir darnaus veikimo (organizuoti, administruoti, rašyti rezultatus, nustatyti nugalėtojus, rengti ataskaitas).

### 13.3. Uždaviniai

Varžybų organizavimas ir teisėjavimas turėtų padėti mokiniui išmokti:

- Organizuoti, administruoti ir vykdyti varžybas.
- Fiksuoti rezultatus, nustatyti nugalėtojus, rengti ataskaitas.
- Siekti, kad varžybos vyktų tiksliai pagal taisykles ir nuostatus.
- Siekti, kad sportinė kova būtų teisinga ir garbinga.
- Siekti, kad nugalėtojas būtų nustatytas objektyviai ir teisingai.
- Siekti, kad varžybos turėtų estetinį poveikį sportininkams ir žiūrovams.
- Puoselėti ir demonstruoti kilnų elgesį sporte.
- Laikytis nustatytų varžybų taisyklių.

### 13.4. Ugdymo gairės

Modulio programa remiasi pagrindiniais ugdymo principais, aktyvaus mokymo(si) metodais, skatinančiais kritiškai mąstyti, demokratiškai rinktis, integruotis į šiądieninę ir ateities informacinę žinių visuomenę.

Mokant šio modulio mokiniams turėtų būti sudaryta galimybė mokytis organizuoti ir vykdyti varžybas mokykloje (pagal mokykloje numatytą sporto varžybų kalendorių – tarpklasines krepšinio, kvadrato, tinklinio, lengvosios atletikos ir t.t.) ir už mokyklos ribų (padėti organizuoti ir teisėjauti miesto ar rajono varžybose).

Organizuodami ir vykdydami varžybas mokiniai turėtų būti mokomi dirbti komandoje, pasiskirstyti funkcijas, derinti tarpasmeninius santykius, ugdytis bendravimo įgūdžius bei bendruosius gebėjimus (komunikacinius, pažintinius, darbo, veiklos ir kt.).

Mokiniam turėtų būti sudaryta galimybė panaudojant šiuolaikines informacines technologijas gauti informaciją apie varžybų organizavimą, įvairias sporto šakas ir jų teisėjavimo taisykles. Rinkdami ir kaupdami informaciją mokiniai savarankiškai mokysis ir sieks žinių.

Mokantis šio modulio mokiniai išmoks dirbti komandoje. Dirbant komandoje skatinamas bendradarbiavimas, gebėjimas išsiklausti, išreikšti savo nuomonę. Organizuodami varžybas ir teisėjant mokiniai privalės siekti lyderio pozicijos, turės teisę priimti sprendimus, gebėti organizuoti veiklą, reguliuoti tarpusavio santykius, demonstruoti savo išmanymą ir žinias. Varžybų organizavimas ir vykdymas reikalauja tarpasmeninių santykių ir autoriteto. Dirbdamas komandoje mokinytis turės įgyti pripažinimą ir būti įvertintas. Varžybos reglamentuojamos dorovinių visuomenės taisyklių, realių žmonių tarpusavio santykių visuomenėje (kovos, pergalės, pralaimėjimų, tarpusavio paramos, nuolatinio tobulėjimo) modelis. Tokia veikla padeda ugdytis, geriau save pažinti ir išreikšti.

Vykdamas varžybas gaunamas rezultatas (rezultatas tai visuma duomenų, gaunamų pasibaigus varžyboms). Pasibaigus varžyboms mokiniai privalės išmokyti apdoroti duomenis ir išaiškinti nugalėtojus. Nugalėtojo išaiškinimas reikalauja iš varžybų teisėjų objektyvumo ir sąžiningumo. Šie reikalavimai yra svarbūs moksleivių asmenybės ugdymui. Varžybų teisėjas privalo labai gerai išmanyti varžybų taisykles (žinojimas), tų taisyklių laikytis (sąžiningumas), mokėti fiksuoti ir apdoroti rezultatus (bazinės ir specialios žinios). Mokinytis organizuodamas ir vykdydamas varžybas išmoks ir turės galimybę savarankiškai ir sąžiningai dirbti (domėtis sporto šakomis, jų organizavimo ir vykdymo specifika, žinoti varžybų teisėjavimo privalumus).

Mokytojo pozicija vykdamas šį modulį – konsultantas, stebėtojas, patarėjas, pagalbininkas. Mokytojas turi suplanuoti tokias pamokos veiklas, kurios duotų mokiniams galimybę išreikšti savo mintis taip, kad grįžtamasis ryšys padėtų jas tobulinti. Modulio veikla turi būti prasminga, įdomi, kūrybiška, optimaliai papildyta naujausia informacija (per daug informacijos perkrauna, per mažai – verčia nuobodžiauti, optimali – mobilizuoja). Modulio veikla turi skatinti veikti, mokyti klausytis, gerbti kito nuomonę. Mokiniai, pasirinkę šį modulį, bus skatinami domėtis ir kitais mokomaisiais dalykais (informatika, geografija, istorija, lietuvių ir užsienio kalbomis, matematika, daile ir kt.).

### 13.5. Mokinių pasiekimai

<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Pasiekimai</b>
Organizuoti sporto varžybas (pvz. mokykloje tarpklasines, tarp paralelinių klasių ir kt.).	Organizuoja sporto varžybas mokykloje (kvadrato, krepšinio, lengvosios atletikos ir kt.).
Rengti varžybų nuostatus, laikantis oficialiųjų sporto šakos taisyklių.	Išmano varžybų taisykles (kvadrato, krepšinio, tinklinio, lengvosios atletikos ir kt.), rengia varžybų nuostatus.
Nustatyti nugalėtojus, prizininkus, dalyvių užimtas vietas (pvz. rašyti varžybų protokolą, išaiškinti nugalėtoją, rengti varžybų suvestines).	Rašo varžybų protokolą, pagal rezultatus išaiškina vietas, nustato nugalėtoją, parengia varžybų suvestines, įteikia apdovanojimus (jeigu numatyta varžybų nuostatuose), pateikia informaciją stende (arba kitose informavimo priemonėse).
Garbingai ir teisingai organizuoti varžybų eigą (nekonfliktuoti, objektyviai nustatyti nugalėtoją).	Organizuoja varžybas, vadovauja (arba kontroliuoja jų vykdymą), teisingai nustato vietas, taškus, pasiektus rezultatus.
Žinoti ir laikytis varžybų teisėjo reikalavimų (greitai priimti teisingą sprendimą, išmanyti sporto varžybų taisykles ir jų garbingai laikytis).	Žino ir laikosi varžybų teisėjo reikalavimų. Varžybų taisykles pritaiko įvairiose situacijose.



### 13.6. Turinys

- Varžybų organizavimas, administravimas ir vykdymas.
- Rezultatų rašymas, nugalėtojų nustatymas (objektyviai ir teisingai) ir ataskaitų rengimas.
- Varžybų taisyklės ir nuostatai.
- Teisinga ir garbinga varžybų eiga.
- Varžybų estetinis poveikis sportininkams ir žiūrovams.
- Kilnus elgesys sporte.
- Reikalavimai varžybų teisėjui.

### 13.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairių 6.4.3).

## 14. Rankų lenkimas

### 14.1. Įvadas

Pagrindinis fizinio lavinimo, sportinės veiklos tikslas – nuolatinės, ilgalaikės motyvacijos, sudarančios prielaidas ir sąlygas individui sportuoti, mankštintis, būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą, sukūrimas. Šio tikslo pasiekimas labai priklauso nuo kūno kultūros pamokų turinio, metodų ir aplinkos poveikio.

Kūno kultūra užima svarbią vietą ugdant mokinių bendruosius gebėjimus. Sportavimas suteikia galimybę išmokyti veikti komandoje, stiprina esminius bendravimo gebėjimus, dalykinę orientaciją, gebėjimą susikaupti, mažina agresyvumą. Tinkama mokymosi aplinka sumažina laimėjimo ir pralaimėjimo svarbą, pabrėžia maksimalų visų mokinių įsitraukimą į įvairią fizinę veiklą pagal asmeninius gebėjimus ir polinkius. Skatina teigiamas emocijas, suteikia džiaugsmo pasitikėjimo pojūtį, moko savitvardos, disciplinos, bendradarbiavimo, tolerancijos ir pagarbos.

Rankų lenkimas – patraukli jėgos sporto šaka, nereikalaujanti ypatingų sąlygų, inventoriaus ir specialaus pasirengimo.

Siekiant patrauklios fizinės veiklos formų ir atsižvelgiant į mokinių polinkius bei poreikius, į bendrojo lavinimo mokyklų programų turinį tikslinga įtraukti neolimpinių sporto šakų modulio mokymą.

**Raktiniai žodžiai:** rankos lenkimas, bendras fizinis parengtumas, socialumas, rankos lenkimo technika.

**Rankos lenkimas.** Jėgos sporto šaka – dviejų sportininkų rankos jėgos varžybos stovint arba sėdint vienas prieš kitą prie stalo.

**Bendras fizinis parengtumas.** Įvairių fizinių ypatybių, kompleksinių gebėjimų, organizmo funkcinių sistemų išugdymo lygis, darni jų sąveika įveikiant fizinius krūvius.

**Socialumas.** Asmenybės bruožas – polinkis bendrauti su kitais žmonėmis, gebėjimas susidraugauti, padėti, rūpintis kitų reikalais, dalyvauti visuomeninėje veikloje.

### Rankos lenkimo technika

Abiejų varžovų dešinės rankos (dešiniarankių) ant stalo vienoje tiesėje, alkūnės remiasi į guminius paklotėlius. Susiimama rankomis taip, kad teisėjas matytų atletų nykščius; kairėmis rankomis laikomasi už pritvirtintų prie stalo metalinių rankenų, bent viena koja turi liesti grindis.

**Varžovų tikslas** – po teisėjo ženklo nulenkti savo varžovo ranką ant stalo.

### 14.2. Tikslas

Suteikti mokiniams teorinių ir praktinių žinių apie rankų lenkimo sporto šaką, skatinti mokinių užimtumo kūno kultūra įvairovę, ugdyti asmeninius, socialinius ir praktinius gebėjimus suponuojant protą, valią, pažinimą, norą, gėrį ir motyvą.

### 14.3. Uždaviniai:

- Mokyti pasirinkti asmeninius interesus bei polinkius atitinkančią fizinio aktyvumo formą.
- Skatinti mokinius užsiimti aktyvia fizine veikla, sportu, rūpintis savo fiziniu pajėgumu ir darbingumu.

- Formuoti naujovišką požiūrį į neolimpines sporto šakas, ugdyti kūno kultūros, sporto ir kitas vertybines nuostatas, padedančias stiprinti fizines ir dvasines galias.
- Supažindinti su rankų lenkimo sporto šakos istorija, jos plėtojimo galimybėmis.
- Supažindinti su pagrindiniais rankų lenkimo technikos elementais ir pagrindiniais taktikos veiksmais.
- Supažindinti su rankų lenkimo varžybų taisyklėmis, organizavimu ir teisėjavimu.

#### 14.4. Ugdymo gairės

Šiuolaikinės techninės galimybės leidžia susipažinti su įvairiomis sporto šakomis, jų technika,

plėtojimo galimybėmis bei sportavimu. Modulo programa remiasi pagrindiniais ugdymo principais, aktyvaus mokymo(si) metodais, skatinančiais savarankišką žinių paiešką, demokratišką pasirinkimą, integruojančią į šiądieninę ir ateities informacinę žinių visuomenę.

Rankų lenkimas nereikalauja ypatingų vykdymo sąlygų ir yra patrauklus tuo, kad rezultatas matomas iš karto. Šis modulis skatina į praktinę veiklą linkusių mokinių ir tų, kurie nemėgsta įprastinių kūno kultūros pamokų, motyvacija.

Rankų lenkimas – jėgos sporto šaka tarp dviejų varžovų, siekiant nulenkti varžovo ranką. Tikslas suponuoti protą, valią, pažinimą, norą ir veikimo motyvą. Veikimo motyvas lemia tikslo pasiekimo būdą ir priemones. Šiai sporto šakai būdingas greitas rezultato nustatymas, kuris nuteikia kovoti, siekti sėkmės. Noras laimėti skatina gebėjimus veiksmingai atlikti sporto šakos veiksmus ir derinius, tam reikalingas bendras fizinis parengtumas. Bendram fiziniam parengtumui svarbios įvairios fizinės ypatybės, kompleksiniai gebėjimai bei aktyvia fizine veikla išugdytos organizmo funkcinės sistemos. Įveikiant fizinius krūvius svarbi darni šių sistemų sąveika, kurią ir lemia fizinio parengtumo lygis. Mokiniai bus sąmoningai suinteresuoti stiprinti raumenų jėgą, rūpintis savo bendru fiziniu pasirengimu.

Mokant šio modulo mokytojo vaidmuo – konsultantas, pagalbininkas. Mokiniai skatinami patys imtis iniciatyvos – ieškoti ir kaupti informaciją, pasiruošti atitinkamą rungtynių aplinką, pasigaminti nesudėtingas priemones (paklotėlius alkūnėms, stalo rankenas ir t.t.). Galima integracija su kitais mokomaisiais dalykais (technologijomis, informatika, matematika, daile ir t.t.).

Rankų lenkimas, kaip ir kitos jėgos sporto šakos, ugdo savitvardą, gebėjimą susikoncentruoti, valdyti neigiamas emocijas, slopina agresyvumą, moko socialumo.

#### 14.5. Mokinių pasiekimai

<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Pasiekimai</b>
Išmanyti rankų lenkimo sporto šakos istoriją.	Papasakoja rankų lenkimo sporto šakos istoriją, jos atsiradimo aplinkybes ir populiarumą.
Mokėti pademonstruoti rungtyniaujančiųjų pradinę laikyseną, rankų padėtį ant stalo ir taisyklingą rankų suėmimą.	Pademonstruoja rungtyniaujančiųjų pradinę laikyseną, taisyklingą rankų padėtį ant stalo ir rankų suėmimo techniką.
Žinoti taisyklingą kojų padėtį .	Žino ir moka pademonstruoti taisyklingą kojų padėtį.
Žinoti ir gebėti pritaikyti rungtyniavimo taktikos žinias ir veiksmus.	Tikslingai panaudoja jėgas ir savo asmeninius gebėjimus siekdamas nulenkti varžovo ranką.
Žinoti galimus kovos būdus ir formas.	Žino ir moka įveikti varžovo sudarytas priverstines kritines situacijas, ieško būdų pirmuoti arba pasiekti pergalę ir apginti rezultatus.
Žinoti varžovo tikslą.	Žino rungtyniavimo tikslą – po teisėjo ženklo, pagal savo galimybes, stengiasi nulenkti varžovo ranką.
Išmanyti rankų lenkimo sporto šakos varžybų taisykles, jų organizavimo, teisėjavimo,	Organizuoja, teisėjauja ir administruoja (klasės, mokyklos ir kt.) rankų lenkimo varžybas.

vykdymo ir administravimo reikalavimus.	Pritaiko varžybų taisykles ir laikosi varžybų teisėjo reikalavimų.
Išmanyti užsiiminėjančiųjų rankų lenkimu aprangos, įrangos ir inventoriaus reikalavimus.	Naudoja tinkamą sportinę aprangą ir atitinkamai paruošia stalą rungtynėms.
Išmanyti rankų lenkimo pratybų ir varžybų aplinką, bei sąlygas joms vykdyti.	Nusako rankų lenkimo sporto šakos materialinę bazę, sąlygas ir pobūdį.
Išmanyti rankų lenkimo sporto šakos populiarumą Lietuvoje ir kitose šalyse.	Domisi ir kaupia medžiagą apie rankų lenkimo sporto šakos populiarumą ir perspektyvą Lietuvoje bei kitose šalyse.

#### 14.6. Turinys

Rekomenduojamas turinys:

- Rankų lenkimo sporto šakos istorija.
- Rankų lenkimo sporto šakos technika:  
Rungtyniaujančiųjų pradinė laikysena.  
Taisyklinga rankų padėtis ant stalo.  
Taisyklingas rankų suėmimas.  
Kojų padėtis.
- Rankų lenkimo sporto šakos taktika:  
Tikslingas jėgų ir gebėjimų panaudojimas.  
Kovos būdai ir formos.  
Varžovo tikslas.
- Varžybų taisyklės.
- Rankų lenkimo sporto šakos įranga ir inventorius.
- Rankų lenkimo sporto šakos aplinka.
- Rankų lenkimo sporto šakos populiarumas ir populiarinimas.

#### 14.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairių 6.4.3).