



KŪNO KULTŪRA

VIDURINIO UGDYMO BENDRŲJŲ PROGRAMŲ

9 priedas

KŪNO KULTŪRA

Redakcinė grupė: dr. Arūnas Emeljanovas, Jurgita Nemanienė, Irma Neseckienė, dr. Sniegina Poteliūnienė

Programą rengė: Irena Augutienė, dr. Olegas Batutis, Vida Gadliauskienė

Siūlymus teikė: Irena Budrienė, dr. Arūnas Emeljanovas, dr. Inga Gerulskienė, Danutė Jakučiūnienė, dr. Rasa Jankauskienė, Irma Neseckienė, dr. Sniegina Poteliūnienė, Nijolė Sližauskienė, dr. Vida Volbekienė

Turinys

I. BENDROSIOS NUOSTATOS	3
II. TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA	3
III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMAS: INTEGRAVIMO GALIMYBĖS, UGDYMO GAIRĖS, MOKYMOSI APLINKA	5
IV. MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTIS, VERTINIMAS	8
Bendrasis kursas	8
Išplėstinis kursas	12
V. PASIRENKAMIEJI KŪNO KULTŪROS MODULIAI	17
Krašto gynyba	17
Sveika gyvensena	19
Neolimpinės sporto šakos	23
Varžybų organizavimas ir teisėjavimas	25
Rankų lenkimas	27

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1.1. Kūno kultūra vidurinėje mokykloje skirta kompetencijoms ugdyti, skatinant mokinių fizinio aktyvumo poreikį ir siekiant įtvirtinti nuostatą būti fiziškai aktyviam visą gyvenimą.

1.2. Remiantis šiuolaikinėmis mokymosi teorijomis siekiama suteikti mokiniams daugiau galimybių rinktis ugdymo turinį, labiau pritaikyti jį pagal individualius mokymosi poreikius ir savybes, tinkamai suderinti akademinį mokymąsi ir mokymąsi per praktinę veiklą. Mokymasis, susietas su asmeninėmis stiprybėmis ir gyvenimo praktika, tampa patrauklesnis, prasmingesnis ir veiksmingesnis.

1.3. Kūno kultūra yra ta sritis, kur į praktinę veiklą linkę mokiniai labiausiai patiria mokymosi sėkmę. Mokymasis, susietas su praktine veikla, turi daugiau vertės ir patrauklumo mokiniams, nes jie patys dalyvauja kuriant mokymosi turinį, greičiau pamato savo veiklos rezultatą ir jo prasmingumą. Kūno kultūros modulių programos yra susietos su 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 išreikš save veikloje, kuri, jų pačių požiūriu, patrauklesnė, perspektyvesnė, susijusi su tolesniu gyvenimo ir profesijos pasirinkimu.

1.5. XI–XII klasėse mokiniai, be bendrosios kūno kultūros programos, pasirinkdami kūno kultūros modulį, turės daugiau galimybių išreikšti 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.

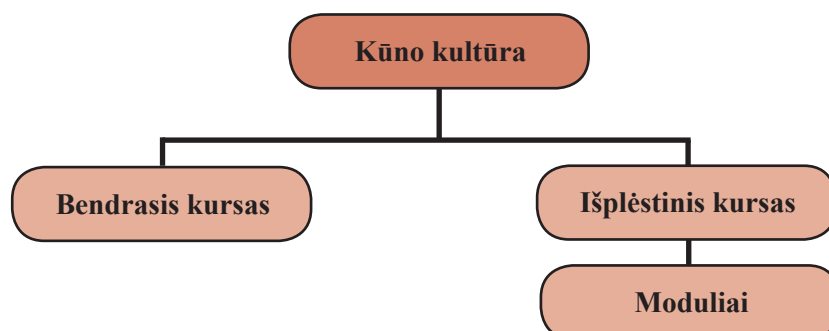
3. Uždaviniai

Siekdami kūno kultūros ugdymo tikslo mokiniai:

- įtvirtina sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, kritiškai mąsto ir vertina aktualius sveikatos stiprinimo ir tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus; stebi ir koreguoja šią veiklą pagal asmeninį fizinį parengtumą;
- mokosi konstruktyviai mąstyti ir kryptingai veikti planuodami asmeninį fizinį aktyvumą, vertindami ir apibendrindami informaciją, ieškodami sąsajų tarp fizinio aktyvumo, sveikatos ir gyvenimo kokybės;
- kryptingai mokosi sporto šakų technikos ir taktikos, lavinasi motoriką, įtvirtina judėjimo įgūdžius, ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo nuostatas ir elgesį;
- plėtoja fizinio ugdymosi galimybes ir renkasi įvairesnes judėjimo formas, kurios padeda didinti fizinį pajėgumą, gerinti judesių kultūrą, stiprinti sveikatą ir saviraišką.

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 ir darbingumui, įtvirtinti sveikos gyvensenos įgūdžius ir nuostatas. Atskiros temos nagrinėjamos bendresniais bruožais, daugiau laiko ir pastangų skiriamas 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 kt. Todėl per kūno kultūros pamokas remiamasi išvardytų dalykų žiniomis ir gebėjimais.

4.3. Išplėstinis kursas – tai bendrojo kūno kultūros kurso papildymas teorinėmis žiniomis ir gebėjimais (jie plečiami ir stiprinami). Išplėstinis kursas sudaro galimybę mokiniams kurti ir įgyvendinti asmeninio fizinio tobulinimosi programas ir projektus, išreikšti 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;
- Kita (*siūlo mokykla, atsižvelgdama į 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 susijusį mokymąsi, ugdytis socialinius, kūrybinius, verslumo, informacinius gebėjimus. Praktinių polinkių mokiniai turės galimybę išreikšti save netradicinėmis kūno kultūros ugdymo formomis, stiprinti mokymosi motyvą, pasitikėjimą ir savigarbą. Šiuolaikiniai mokymosi metodai ir patrauklus ugdymo turinys – susietas su šiuolaikinėmis tradicijomis, aktualijomis, gyvenimo praktika ir bendrųjų gebėjimų ugdymu, su gyvenimiška patirtimi, kuri svarbi tolesniame mokinio gyvenime – padės mokiniui mokytis individualiai, išreikšti 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 pagal bendrojo ar išplėstinio kurso programą, pasirinkusiems sporto šaką kaip pagrindinę fizinio aktyvumo ugdymo ir raiškos formą, šių trijų veiklos sričių – sveikos gyvensenos, sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo – pasiekimų reikalavimai (nuostatos, esminiai dalyko gebėjimai, 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.

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, savivertės ir savigarbos, mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbos, pagarbos, teisingumo, pakantumo nuostatas ir jausmus);

etnokultūra (žaidžiant lietuvių liaudies žaidimus geriau pažįstama etninė kultūra, mokiniams sudaromos sąlygos išgyventi gyvąją kultūrą ir tautinį tapatumą, jie skatinami burtis į įvairius šių žaidimų (pavyzdžiui, *ri-tinio*) klubus ar komandas ir kt.);

muzika (ritmo suvokimas);

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

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

meno dalykais (išlavintas, stiprus ir gražus kūnas, aukšta judesių kultūra teikia daug asmens meninės savi-raiškos ir kūrybos galimybių);

gimtaja kalba (siekis ugdyti mokinių kalbos kultūrą, pratinti juos taisyklingai vartoti, kirčiuoti kūno kultū-ros ir sporto terminus);

užsienio kalbomis – informacijos paieška interneto svetainėse, domėjimasis tarptautinėmis varžybomis, ke-lionės į užsienio šalis, bendravimas su užsieniečiais;

pilietiškumo ugdymu (plečia socialinę ir pilietinę ugdytinio patirtį, puoselėja demokratines asmens nuosta-tas ir vertybes, didina mokinio dalyvavimo grupių, komandų veikloje patirtį, ugdo gebėjimą įsitraukti į mokyk-los ir vietinės bendruomenės gyvenimą);

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

informacinėmis technologijomis – informacijos įvairiuose šaltiniuose paieška, kaupimas, analizė, medžia-gos apdorojimas ir išsaugojimas kompiuteryje;

ekonomika – asmens ugdymo vyksme aktualu verslumas (asmens gebėjimas idėjas paversti veiksmais). Šis gebėjimas reiškia kūrybingumą, naujovių paieškas, pasirengimą rizikuoti, mokėjimą planuoti ir valdyti projek-tus siekiant tikslų. Verslumas reikalingas visiems kasdieniame gyvenime, darbe, mokantis suvokti savo veik-los 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 gerina te-orines žinias. Vidurinės mokyklos programoje pateikiami sudėtingesni ir integruoti judėjimo būdai, ugdantys individualiuosius ir komandinius judėjimo įgūdžius, skatinantys asmeninį kūrybingumą, savarankišką veiklą, kritinį mąstymą. Mokiniais suteikiama pasirinkimo laisvė ir galimybė rinktis fizinę veiklą, atitinkančią jo po-reikius, pomėgius, fizinį parengtumą ir sveikatą.

6.2. Išplėstinio kurso moduliai suteikia galimybę rinktis įvairesnes fizinio aktyvumo veiklos rūšis. Sudaro-mos sąlygos ne tik susitelkti į keletą veiklos rūšių ir išsiugdyti specialiuosius gebėjimus, bet ir pažinti save, at-rasti savo stipriąsias 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 gyvensenos svarbą kasdieniame gyvenime.

6.4. Siekiant sėkmingai įgyvendinti Vidurinio ugdymo programą svarbu ugdymo proceso planavimas, or-ganizavimas ir vertinimas.

6.4.1. Bendroji programa nubrėžia pagrindines gaires mokytojams planuojant mokinių ugdymą ir moky-mą(si). Planuojant numatoma, ko ir kaip mokiniai mokysis, kaip mokiniai parodys, ko išmoko, ir kaip bus ver-tinami jų pasiekimai, kaip jie apmąstys savo mokymosi procesą ir pažangą. Todėl planuojant labai svarbu at-sižvelgti 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 tvirtumą. Cikliškumo principas įgyvendinamas žvelgiant į ugdomasias veiklas (sveiką gyvenseną, sporto šakas ir netradicinį fizinį aktyvumą) kaip sudedamąsias ugdymo proceso dalis. Ciklui kartojantis mokiniai gali suvokti kūno kultūros pamokas kaip nenutrūkstamą mokymąsi, įgytų žinių ir gebėjimų tobulinimą. Toks ciklas gali būti įgyvendinamas per įvairios trukmės laiką.

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

6.4.2. Kūno kultūros pamokų veiksmingumas 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 eiga). Siekdamas ugdymo kokybės mokytojas pratimus rodo pats arba įpareigoja tai atlikti mokinius, naudoja vaizdinę medžiagą arba pagal galimybę taiko IKT.

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 frontalusis, grupinis ir individualusis 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 būdus.

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 išmokti ir pasiekti.

6.4.2.3. Užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos atsižvelgiant į fizinio parengtumo lygį, t. y. vengiama per sunkių, paskiram 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.

Įvairiose pamokos dalyse siūloma praktikuoti aktyvų savarankišką darbą, kurio turinį sudaro ne vien įprasti ir (arba) mokytojo nurodyti fiziniai pratimai, bet ir kūrybinės užduotys, pavyzdžiui, gebėti pasirinkti pratimą, sukurti ir pagrįsti jo atlikimo metodiką, analizuoti ir diskutuoti priimant sprendimą. Reikia skatinti rinktis fizinį aktyvumą laisvalaikiu, ugdytis valią, kuri svarbi visais gyvenimo atvejais, ypač ugdyti gebėjimą atsakyti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, vengti neigiamų elgesio apraiškų ir pan. Išskirtinę reikšmę turi socialinių gebėjimų, visuotinių 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 netinkamos kvalifikacijos ar kompetencijos stygiaus ir pan.) negali ga-

rantuoti šiems mokiniams tinkamos pagalbos, siūloma kviestis specialistus. Šios grupės mokinių pasiekimai pažymiais nevertinami.

6.4.2.9. **Parengiamosios fizinio pajėgumo grupės** mokiniams fiziniai pratimai taikomi atsižvelgiant į sveikatos sutrikimus, neskiriama pratimų, galinčių sukelti ligų paūmėjimą.

6.4.2.10. **Fiziškai silpniesiems** mokiniams siūloma taikyti individualias užduotis, siekiant sustiprinti ir įtvirtinti stipriąsias jų savybes, kurios suteiktų galimybę patirti sėkmę, didintų 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 mokinys gali pasiekti asmeninio fizinio tobulėjimo pažangą ugdydamasis savo judėjimo, suvokimo gebėjimus ir fizinį parengtumą, todėl vertinama ne tik rezultatas, bet pasiekta pažanga. Vertinant mokinių fizinius gebėjimus, būtina atsižvelgti į kiekvieno mokinio galimybes ir individualią kiekvieno mokinio padarytą pažangą. Prigimtiniai gebėjimai negali tapti vertinimo kriterijumi.

6.4.3.1. Kūno kultūros ugdymo procese taikomas diagnostinis (nustatyti esamą), formuojamasis (padėti mokytis), apibendrinamasis (apžvelgti tai, kas išmokta) vertinimas. Itin svarbus yra formuojamasis vertinimas, norint išsaugoti mokymosi motyvaciją, teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, pasiekti, kad kiekvienas mokinys atskleistų kuo 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 mokinys pasiekė asmeninę pažangą. Ši informacija rodo asmeninius fizinio parengtumo pokyčius, padeda mokiniui geriau pažinti savo silpnąsias ir stipriąsias ypatybes, didina fizinio aktyvumo motyvaciją, 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 individualias jų galimybes. Neskiriama pratimų ir užduočių, galinčių sukelti ligų paūmėjimą arba sutrikdyti fizinę ir 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, pavyzdžiui, pasivaikščiojimą;
- pamokoje planuojamos tokios veiklos, per kurias mokiniai galėtų atskleisti savo asmeninius fizinius gebėjimus, o grįžtamasis ryšys padėtų juos 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 kūrybingumas, užduočių individualizavimas ir diferencijavimas;
- palankus tvarkaraštis ir ugdymo turiniui įgyvendinti palanki bei higienos normas atitinkanti sporto bazė.

IV. MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTIS, VERTINIMAS

8. Bendrasis kursas

8.1. Mokinių pasiekimai

1. Sveika gyvensena		
Nuostata: sąmoningai rūpintis savo sveikata, fiziniu parengtumu ir pajėgumu, būti fiziškai aktyviam.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Konstruktyviai veikti siekiant įtvirtinti fizinio aktyvumo įgūdžius. Siekti įsitvirtinti sveikos gyvenenos įpročius.	1.1. Pripažinti pagrindinius sveikos gyvensenos principus.	1.1.1. Argumentuotai pagrįsti fizinį aktyvumą kaip vieną svarbiausių sveikatos tausojoimo ir stiprinimo sąlygų.
	1.2. Įsivertinti savo fizinį pajėgumą, apskaičiuoti kūno masės indeksą.	1.2.1. Paaiškinti 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 kūno laikysena ir kvėpavimu.	1.4. Išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir kvėpavimą fizinio aktyvumo metu ir po jo.	1.4.1. Pagrįsti taisyklingos kūno laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą organizmo sistemoms fizinio aktyvumo metu ir po jo.
Žinoti keletą kvėpavimo pratimų, padedančių įveikti stresą arba mažinti jo padarinius.	1.5. Atlikti keletą atsipalaidavimo pratimų stresui įveikti arba jo padariniams mažinti.	1.5.1. Paaiškinti ir pademonstruoti keletą atsipalaidavimo pratimų stresui įveikti arba jo padariniams mažinti.
Rūpintis savo ir kitų sveikata, siekiant išvengti sveikatai nepalankių veiksnių.	1.6. Kitiškai nusiteikti ir ryžtingai veikti prieš spaudimą vartoti alkoholį, tabaką ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.6.1. Kitiškai vertinti alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartotojišką požiūrį ir reklamą. Pateikti neigiamų dopingo vartojimo sporte padarinių pavyzdžių. Paaiškinti savitarpio pagalbos esmę.
2. Sporto šakos		
2.1. Lengvoji atletika		
Nuostata: įtvirtinti lengvosios atletikos rungčių techniką.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Atlikti ištvermę lavinančius pratimus.	2.1.1. Bėgti ištvermei nedideliu intensyvumu stengiantis įveikti nuovargį. Reguluoti fizinį krūvį pagal pulso dažnį.	2.1.1.1. Paaiškinti pulso kaitos priežastis fizinio krūvio metu. Išvardyti keletą Lietuvos ir / ar pasaulio lengvaatlečių geriausių pasiekimų.
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 50 m.	2.1.2.1. Apibūdinti trumpų nuotolių bėgimo techniką.
Atlikti specialiuosius bėgimo pratimus.	2.1.3. Bėgti pasirinkta sparta iš aukšto starto vidutinius nuotolius (nepereinant į žingsniavimą): merginos – apie 6 min., arba iki 1500 m.; vaikinai – apie 8 min., arba iki 2000 m.	2.1.3.1. Paaiškinti bėgimo iš aukšto starto techniką; taisyklingo kvėpavimo ir pasirinktos spartos bei nuotolio įveikimo taktikos bėgant vidutinius nuotolius svarbą.

Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Bėgti estafetę perduodant lazdele 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 toli išibėgėjus techniką (vieną iš būdų).	2.1.5. Pademonstruoti šuolio į toli iš vietos ir išibėgėjus ir trišuolio iš vietos ir išibėgėjus (vaikiniai) technikos elementus.	2.1.5.1. Paaiškinti šuolio į toli išibėgėjus ir trišuolio iš vietos ir išibėgėjus (vaikiniai) 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.
2.2. Sportiniai žaidimai		
Nuostata: plėtoti asmenines fizines galias tobulinant sporto žaidimų techniką ir taktiką. Skleisti kilnaus elgesio sporte idėjas.		
Atlikti pasirinkto sportinio žaidimo technikos ir 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 laikantis žaidimo taisyklių.	2.2.1.1. Pateikti parengiamųjų judriųjų žaidimų pavyzdžių. 2.2.2.1. Suprasti ir paaiškinti, kaip tikslingai panaudoti taktikos veiksmus žaidžiant sportinį žaidimą.
Pasirinkti patogią puolimo ir gynybos taktiką rungtyniaujant.	2.2.3. Pasirinkti patogią 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.
2.3. Bendroji gimnastika		
Nuostata: 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., pavyzdžiui, sąnarių judesių amplitudei didinti, statinei ir dinaminei raumenų jėgai didinti.	2.3.1.1. Paaiškinti, kaip išvelgti savo silpnąsias ir stipriąsias fizines ypatybes atliekant gimnastikos pratimus ir kaip pasirinkti gimnastikos pratimus joms stiprinti.
Atlikti pasirinktą saugių akrobatikos pratimų derinį.	2.3.2. Sudaryti ir atlikti saugių akrobatikos pratimų derinį (pavyzdžiui, kūlversčiai, pusiausvyros pratimai, kybojimai, atremtys ir kt.).	2.3.2.1. Paaiškinti, kaip saugiai atlikti akrobatikos pratimus.
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.
Atlikti saugių pratimų kompleksą su pasirinktu gimnastikos įrankiu.	2.3.4. Mergina: Saugiai savarankiškai atlikti pratimus su pasirinktu gimnastikos įrankiu (pavyzdžiui, 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.

Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
	2.3.5. <i>Vaikinas</i> : Saugiai savarankiškai atlikti jėgos ir jėgos išvermės pratimus ant pasirinktų treniruoklių (skersinio, su svarmenimis ir kt.).	2.3.5.1. Paaiškinti ir pademonstruoti, kaip pasirinkti asmenines galimybes ir fizinį parengtumą atitinkantis sunkmenas, saugiai atlikti pratimus ant skersinio, treniruoklių ir t. t.
2.4. Slidinėjimas / spartusis žygis / turizmas / orientavimosi sportas		
Nuostata: būti fiziškai aktyviam gryname ore įvairiu metų laiku.		
Pagrįsti fizinio aktyvumo atvirame ore svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui.	2.4.1. Esant palankioms oro sąlygoms šliuožti slidėmis, čiuožti pačiūžomis arba naudotis kitomis saugiomis žiemos sąlygoms skirtomis priemonėmis (čiuožinėmis, rogutėmis, snieglentėmis 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 čiuožimo pačiūžomis būdus.
Taikyti įvairias fizinio aktyvumo atvirame ore formas.	2.4.2. Pagal savo fizinį pasirengimą gebėti taikyti įvairias fizinio aktyvumo formas atvirame ore (pavyzdžiui, kaitalioji eįimą su bėgimu, saugiai įveikti pasitaikančias natūralias gamtines kliūtis ir kt.).	2.4.2.1. Išvardyti keletą fizinio aktyvumo formų, taikomų atvirame ore, esant natūralioms gamtinėms sąlygoms.
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.
2.5. Plaukimas		
Nuostata: mokėti plaukti.		
Tobulinti pasirinkto plaukimo būdo techniką, mokytis kitų plaukimo būdų.	2.5.1. Laikytis saugos vandenyje taisyklių ir jas propaguoti. 2.5.2. Sudaryti fizinio aktyvumo vandenyje programą. 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 vandenyje poveikio fizinei ir dvasinei sveikatai pavyzdžių. 2.5.3.1. Paaiškinti pirmosios pagalbos suteikimo, įvykus nelaimingam atsitikimui vandenyje ir prie vandens, taisykles.
3. Netradicinis fizinis aktyvumas		
Nuostata: nusiteikti išlaikyti ir plėtoti fizinio aktyvumo gebėjimus.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Padedant mokytojui sudaryti fizinio aktyvumo programą ir ją įgyvendinti.	3.1. Pasirinkti sau tinkamą fizinio aktyvumo formą. 3.2. Parengti pasirinktos netradicinės / etnokultūrinės fizinės veiklos projektą (savarankiškai arba padedant mokytojui) ir jį įgyvendinti.	3.1.1. Paaiškinti, kaip tikslingai pasirinkti sau tinkamą fizinio aktyvumo formą. 3.2.1. Pagrįsti parengto projekto įgyvendinimo svarbą.

8.2. Turinio apimtis

Įtvirtinami saviugdos, sveikatos stiprinimo ir asmeninio fizinio ugdymosi poreikiai.

Tobulinami įgūdžiai, reikalingi kasdieniame 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 programos, projektai ir strategijos, taikant netradicinio fizinio aktyvumo rūšis ir lietuvių liaudies sporto žaidimus (parengtos savarankiškai arba bendradarbiaujant) ir jų įgyvendinimas siekiant saviraiškos; įvairių žaidimų, pavyzdžiui, ritinio klubai ar komandos, jų steigimas / sudarymas ir veikla).

8.3. Vertinimas

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

Pasiekimų sritys	Lygiai		
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Išmano sveikos gyvensenos principus. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu. Žino apie sporto šakas ir jų taikymo galimybes. <i>Pavyzdžiui, žino, kad norint būti ištvermingam, 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>Pavyzdžiui, žino, kaip greitai reikia bėgti ir kiek, kad gerėtų ištvermė.</i>	Analizuoja praktinį sveikos gyvensenos principų taikymą. Analizuoja organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. Išmano praktinio taikymo metodikų ypatumus. <i>Pavyzdžiui, žino, kaip greitai reikia bėgti ir kiek, kad gerėtų ištvermė, atsižvelgiant į asmenines galimybes.</i>
Gebėjimai	Sudaro ir atlieka mankštos pratimų kompleksą grupėje. Atsižvelgdamas į siekiamus tikslus pasirenka ir taiko fizinio aktyvumo formas.	Sudaro ir atlieka mankštos pratimų kompleksą. Padedamas kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Tikslingai sudaro ir atlieka mankštos pratimų kompleksą. Savarankiškai kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.

9. Išplėstinis kursas

9.1. Mokinių pasiekimai

1. Sveika gyvensena		
Nuostata: fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos prasmės suvokimas, kritinis mąstymas, pasitikėjimas savimi.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Propaguoti pagrindinius sveikos gyvensenos principus ir stengtis jų laikytis.	1.1. Analizuoti maisto medžiagų sudėtį, pasirinkti mitybos kiekį atitinkantį fizinį aktyvumą, apskaičiuoti kūno masės indeksą ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą.	1.1.1. Paašškinti maisto medžiagų sudedamąsias dalis (baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai, mineralai ir kt.). 1.1.2. Argumentuotai paašškinti, koks maisto kiekis reikalingas fiziškai aktyviam ir fiziškai pasyviai žmogui. 1.1.3. Paašškinti, kaip apskaičiuoti ir nustatyti kūno masės indeksą.
Pasirinkti fizinio aktyvumo formą ir intensyvumą siekiant asmeninio fizinio tobulėjimo.	1.2. 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. Paašškinti, kada fizinis krūvis yra pakankamas, kada per mažas ir kada fizinis krūvis gali būti per didelis.
Paisyti taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo reikalavimų fizinio aktyvumo metu ir po jo.	1.3. Išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą fizinio aktyvumo metu ir po jo.	1.3.1. Argumentuotai pagrįsti taisyklingos kūno laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą organizmo sistemoms fizinio aktyvumo metu ir po jo.
Tikslingai pasirinkti atsipalaidavimo pratimus stresui įveikti arba jo padariniams mažinti.	1.4. Pasirinkti ir atlikti keletą pratimų stresui įveikti arba jo padariniams mažinti.	1.4.1. Pademonstruoti ir argumentuotai pagrįsti keletą pratimų stresui įveikti arba jo padariniams mažinti.
Išmanyti apie savitarpio pagalbą sprendžiant jaunimo socialines problemas (rūkymas, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas ir kt.).	1.5. Kreiptis pagalbos dėl asmeninių arba jaunimo socialinių problemų sprendimo (rūkymo, alkoholio, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir kt.).	1.5.1. Žinoti ir paašškinti, kas gali padėti įveikti jaunimo socialines problemas (alkoholio, tabako, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą ir kt.) ir kur reikėtų kreiptis dėl to. 1.5.2. Paašškinti neigiamus dopingo vartojimo sporte padarinius.
2. Sporto šakos		
2. 1. Lengvoji atletika		
Nuostata: tobulinti lengvosios atletikos rungčių techniką.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Tinkamai pasirinkti bėgimo spartą, stengiantis bėgti kuo ilgiau.	2.1.1. Techniškai bėgti išsvermei lengva sparta stengiantis įveikti nuovargį.	2.1.1.1. Analizuoti savijautos pokyčius atliekant ilgą lėtą fizinį krūvį išsvermei ugdyti.
Techniškai bėgti iš žemo starto pagal komandą.	2.1.2. Bėgti pagal komandą trumpus nuotolius (50 m, 100 m) iš žemo starto maksimaliu greičiu. Bėgti estafetę 4x100 (4x60) m.	2.1.2.1. Analizuoti geriausių pasaulio bėgikų techniką. Paašškinti estafetės bėgimo taktiką.

Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Ugdytis valią, gerinti asmenines organizmo funkcines galias.	2.1.3. Bėgti vidutinius nuotolius (nepereinant į žingsniavimą) merginos – 800 m, 1000 m arba 2000 m. Vaikiniai – 800 m, 1500 m arba 3000 m.	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. Paaiškinti šuolio į tolį įsibėgėjus būdus. Mokėti derinti atskirus judesius šokant į tolį įsibėgėjus. Paaiškinti trišuolio iš vietos techniką.
	2.1.5. Techniškai atlikti šuolį į aukštį peržengimu.	2.1.5.1. Pademonstruoti šuolio į aukštį peržengimu techniką.
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. Paaiškinti metimų techniką. Paaiškinti, kurios raumenų grupės labiausiai stiprinamos rengiant metikus.
2.2. Sportiniai žaidimai		
Nuostata: 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 galimybėms) ir mieste organizuojamose varžybose.	2.2.1.1. Paaiškinti sportinių žaidimų technikos ir taktikos veiksmus. 2.2.2.1. Suprasti sportinių žaidimų varžybų taisykles, mokėti teisėjauti varžybose ir rašyti varžybų protokolą.
2.3. Bendroji gimnastika		
Nuostata: tikslingai taikyti gimnastikos pratimus fizinėje veikloje ir gyvenime.		
Pademonstruoti, kaip derinti taisyklingą kvėpavimą atliekant gimnastikos pratimus.	2.3.1. Taisyklingai kvėpuoti atliekant paprastus ir sudėtingus gimnastikos pratimus.	2.3.1.1. Suprasti ir pademonstruoti taisyklingą kvėpavimą atliekant fizinius pratimus.
Pademonstruoti akrobatikos pratimų derinį.	2.3.2. Sudaryti saugių akrobatikos pratimų derinį.	2.3.2.1. Paaiškinti, kaip saugiai atlikti akrobatikos pratimus.
Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę taikant saugias kombinacijas.	2.3.3. Kurti saugias šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę kombinacijas (po vieną, poromis, įbėgant ir pan.) ir jas pademonstruoti.	2.3.3.1. Paaiškinti saugias šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę kombinacijas.
Kontroliuoti kūno laikyseną atliekant įvairius pratimus su sunkmenomis.	2.3.4. Saugiai savarankiškai atlikti pratimus su atitinkamomis (asmeninės galimybes ir fizinį parengtumą) sunkmenomis.	2.3.4.1. Paaiškinti, kokias saugias sunkmenas pasirinkti siekiant fiziškai tobulėti.

Esmieji gebējimai	Gebējimai	Žinios ir supratimas
Demonstruoti savo gebėjimus gimnastikos veikloje.	2.3.5. Mergina: atlikti pusiausvyros pratimus ant pakylės. Vaikinas: atlikti saugius pratimus ant skersinio.	2.3.5.1. Mergina: pademonstruoti estetišką pratimų seką jungiant juos į bendrą visumą. Vaikinas: pademonstruoti saugius pratimus ant skersinio.
	2.3.6. Mergina: mokėti sukurti įvairių judesių derinius su pasirinktu įrankiu (kaspinais, lankais, šokdyne ar pan.). Vaikinas: atlikti jėgos lavinimo pratimus su pasirinkta priemone.	2.3.6.1. Mergina: pademonstruoti, kaip estetiškai atlikti šokių ir gimnastikos elementų su pasirinktu įrankiu derinį. Vaikinas: pademonstruoti saugų jėgos pratimų kompleksą.
Pademonstruoti pratimus, stiprinančius konkrečias raumenų grupes.	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.
2.4. Ritminė gimnastika		
Nuostata: perteikti emocijas judesio raiška (saviraiška, ekspresija).		
Suvokti, kad šokis, ritminė gimnastika padeda atskleisti emocijas, ugdo gracingus judesius ir kūno plastikos pajautimą.	2.4.1. 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 raišką.
2.5. Jėgos pratimai		
Nuostata: 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 laipsniškumo principo.	2.5.3. Pradėti nuo nedidelio kartojimų skaičiaus ir lengvų svorių, nuosekliai didinti apimtis.	2.5.3.1. Paaiškinti taisyklingą kūno padėtį atliekant judesius.
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 netinkamai parinkto fizinio krūvio.
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.
2.6. Slidinėjimas / spartusis žygis / turizmas / orientavimosi sportas		
Nuostatos: siekti, kad fizinis aktyvumas gryname ore taptų geros nuotaikos ir sveikatos šaltiniu; būti fiziškai aktyviam įvairiu metų laiku.		
Pasirinkti ir praktikuoti patinkančią aktyvaus laisvalaikio gryname ore formą.	2.6.1. 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 asmeninę 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.

Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
	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. Orientuotis vietovėje pagal gamtos požymius.	2.6.4.1. Mokėti naudotis žemėlapiu ir kompasu. Taikyti biologijos žinias atpažįstant vaistinius augalus ir nuodingus augalus. Suprasti ir nusakyti maisto laikymo ir gaminių gamtos sąlygomis higienos taisykles.
2.7. Plaukimas		
Nuostatos: 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. Išvardyti ir mokėti paaiškinti pagrindinius plaukimo būdus, fizinio aktyvumo vandenyje poveikį fizinei ir dvasinei sveikatai.
3. Netradicinis fizinis aktyvumas		
Nuostata: būti fiziškai aktyviam, numatyti ir įgyvendinti fizinio aktyvumo būdus ir formas.		
Esminiai gebėjimai	Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Sudaryti fizinio aktyvumo programą ir ją įgyvendinti.	3.1. Pasirinkti sau tinkamą 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.

9.2. Turinio apimtis

Įtvirtinami saviugdos, fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo poreikiai. Plėtojami fizinės veiklos projektų rengimo ir įgyvendinimo gebėjimai. Išugdomi gebėjimai, reikalingi kasdiniame 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, slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, plaukimas, orientavimosi sportas).

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

9.3. Vertinimas

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

9.3.2. Mokinių pasiekimų lygių požymiai

Pasiekimų sritys	Lygiai		
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Išmano apie fizinę saviugdą. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. <i>Pavyzdžiui, savijauta, pulso dažnis, nuovargis ir kt.</i>	Išmano apie fizinę saviugdą, jos principus ir metodus. Moka vertinti organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu ir po jo. <i>Pavyzdžiui, savijauta, pulso dažnis, nuovargis ir kt., atsigavimas ir kt.</i>	Suvokia fizinės saviugdos svarbą asmenybės raidos procese. Moka kritiškai vertinti ir išmano, kaip pasirinkti fizinį krūvį. <i>Pavyzdžiui, organizmo reakcija ne tik į fizinį krūvį, bet ir į savijautą.</i>
Gebėjimai	Sudaro ir atlieka mankštos pratimų kompleksą. Padedamas kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Tikslingai sudaro ir atlieka mankštos pratimų kompleksą. Kuria patinkančios fizinės veiklos projektą ir jį įgyvendina.	Savarankiškai sudaro, taiko ir atlieka asmeninio fizinio aktyvumo programą.

Mokiniai, be bendrosios kūno kultūros programos, pasirinkdami kūno kultūros modulį, turės daugiau 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, išstverme, lyderyste. Tai sutampa su asmens kaip būsimos krašto gynėjo vertybėmis, todėl svarbu, kad jau mokykloje mokiniai, norintys savo ateitį susieti su krašto gynyba, susipažintų su šiais reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis.

Reikšminiai žodžiai: drąsa, intelektas, valia, išstvermė, moralumas.

Drąsa – tai fizinė, protinė ir moralinė galia įveikti baimę, 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 prisitaikyti prie aplinkos ar jas keisti, konceptualiai mąstyti. Lyderis dažnai, kad išlaikytų savitvardą, turi pasikliauti vien saviimi. 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 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 nepalankioms sąlygoms.

Išstvermė – kad būsimas krašto gynėjas galėtų tinkamai veikti, jis turi būti sveikas, energingas ir fiziškai stiprus. Žmogaus kūnas – tai gyvybės palaikymo sistema, joje glūdi galia išverti sunkumus, drąsa, 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 būsimos krašto gynėjo fizinio pasirengimo reikalavimais ir vertybinėmis nuostatomis.
- Ugdytis būtinas fizines ypatybes ir gebėjimus, stiprinti sveikatą.
- Ugdytis lyderio savybes.
- Didinti motyvaciją ir įtvirtinti tautinę tapatybę ugdant pagarbą ir lojalumą savo valstybei ir tautai, jos istorijai ir tradicijoms, demokratinėms vertybėms.

10.4. Ugdymo gairės

Vienas iš svarbiausių būsimos kario rengimo rizikos veiksnių — judėjimo stoka, kuri ypač neigiamai veikia psichofizinį vystymąsi, kai būsimas karys negali tinkamai atlikti ne tik motorinių, bet ir psichomotorinių veiksmų įvairiomis stresinėmis ir nuovargio sąlygomis. Esant nepakankamam psichofiziniam parengtumui, lėtėja orientavimosi ir sprendimų priėmimo greitis.

Pagrindiniai psichofizinės veiklos požymiai yra šie:

- greitai, galingi, tikslūs, vienkartiniai arba trumpalaikiai judesiai ir veiksmai, kurių veiksmingumą 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 ir kraujagyslių, ilgalaikė energija.

Pakankamas fizinis aktyvumas, pasirengimas turi įtakos būsimųjų karių fizinės ir psichinės sveikatos kokybei. Nuolatinių pratybų metu išlavinti, veiksmingai taikomi jutiminiai, motoriniai įgūdžiai ir valios savybės yra itin reikšmingi įvairių ekstremalių situacijų metu. Fizinis ir psichologinis pasirengimas – viena iš pagrindinių būsimų krašto gynėjų pasirengimo sąlygų.

10.5. Mokinių pasiekimai

Tema, esminiai gebėjimai	Pasiekimai
Fizinis ugdymasis ir organizmo grūdinimas.	Ištvermės, jėgos, greitumo ir vikrumo, valios ugdymas, organizmo grūdinimas.
Formuoti 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 ir veikiant nepalankiems aplinkos veiksniams.
Fizinio pajėgumo ir parengtumo įsivertinimas.	Gebėti įsivertinti fizinį pajėgumą ir parengtumą.
Prisiimti atsakomybę už savo ir komandos narių veiksmus, suburti 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. Turinio apimtis

- 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 ir 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 kūno kultūros bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairės, p. 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 mankštintis sėkmės ir galimybės išvengti socialinės atskirties.

Sveikata – tai fizinė, protinė, emocinė ir dvasinė žmogaus gerovė. Kad žmogus jaustųsi sveikas, jam reikia prigimtinės fizinės sveikatos, prieglobsčio (turėti asmeninę savo erdvę), taikos, nuolatinio gyvenimo pajamų, sveikos socialinės aplinkos, mėgstamo darbo, galimybės mokytis; tinkamos mitybos, sveikos ekologinės aplinkos ir sąlygų fiziniam aktyvumui reikšti.

XXI a. būdingi neigiamą poveikį sveikatai turintys veiksniai: narkotinių medžiagų ir 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, stresą, žalingus įpročius, miegą, kasdienę higieną.

Kūno kultūrai taikomomis natūraliomis priemonėmis galima veiksmingai spręsti žmonių sveikatos problemas, didinti organizmo potencines galimybes. Nuovargis, nemokėjimas tinkamai ir aktyviai ilsėtis, bloga emocinė būsena pamažu griauna sveikatą. Todėl kultūringas, išsilavinęs žmogus turi ne tik pažinti save, bet ir išmokti rūpintis savo bei kitų žmonių sveikata, ugdytis sveikatai reikalingus gebėjimus ir didinti fizinio aktyvumo motyvaciją.

Reikšminiai 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, formuotis teigiamas sveikatos atžvilgiu asmens elgesio nuostatas ir sveikos gyvensenos įgūdžius, atsispirti žalingiems įpročiams ar jų atsisakyti, taip pat keisti savo elgseną siekiant geresnės sveikatos.

Sveika gyvensena. Asmens ar socialinės grupės gyvenimo būdas – sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdienių 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 būsena energijos išikvojimas: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ruošos darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

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

Miegas. Funkcinė žmogaus tam tikros ramybės būsena – 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, tapęs 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 tausojimą ir stiprinimą, ugdytis sveikatą stiprinančius, palaikančius ir tausojančius kasdienio gyvenimo įgūdžius, formuotis sveikos gyvensenos ir kritiško požiūrio į socialinį ar grupės spaudimą vertybines nuostatas, stiprinti savo sveikatos potencialą.

11.3. Uždaviniai

Siekama, kad mokiniai:

- išsiugdytų kasdienio 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 (rūkymo, narkotikų, svaigiųjų gėrimų, toksinių medžiagų vartojimo) 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 stiprinti sveikatą, padėti susiorientuoti žinių gausoje, stiprinti savimonę ir valią, padėti susiformuoti sveikatą stiprinančius įpročius. Sveikatos ugdymas – tai žmogaus savybių, saugančių jį nuo ligų, ugdymas pirmausia fiziniiais pratimais, fiziniu aktyvumu. Sveikatos ugdymas turi prisidėti prie mokinių fizinio aktyvumo motyvacijos didinimo, kai tam tikra veikla atliekama dėl malonumo ir pasitenkinimo, o ne dėl laimėjimų, apdovanojimų ar kūno įvaizdžio. Mokinių 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 procesą skatina ir aktyvina malonumo atliekant fizinę veiklą pojūtis, savigarbos atliekant fizinę veiklą stiprėjimas, sveikos gyvensenos prasmės suvokimas, siekis, kad žinias ir įgūdžius mokiniai gebėtų pritaikyti bendraudami su savo bendraamžiais, savo šeimose ir tolesniame gyvenime.

Sveikatos ugdymo procesas grindžiamas aktyviojo mokymosi metodų taikymu, įdomiomis, įtraukiančiomis, prasmingomis, skatinančiomis bendradarbiavimą ir įveikiamomis užduotimis, užduočių pritaikymu įvairaus kūno sudėjimo mokiniams.

Sėkmingą mokymąsi lemia aktyviojo mokymosi 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, prideramo elgesio pavyzdys, mokyklos bendruomenės pastangos bendradarbiauti sveikatos ugdymo srityje. Sveikatos ugdymo pastangos yra sėkmingos, kai vyrauja domėjimasis mokymusi, kai kiekvienas mokinys 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;
- priimti tokius sprendimus, kurie mokiniams būtų suprantami, prasmingi ir nesunkiai įgyvendinami;
- mokyklos bendruomenės dalyvavimas priimant su sveika gyvensena susijusius sprendimus;
- nuolat stiprinti sveikatą;
- 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

Gebėjimai	Pasiekimai
Sveika mityba	
Analizuoti maisto produktų sudėtį.	Moka pasirinkti reikalingą maisto produktą, supranta maisto produktų etiketėse nurodytą riebalų, baltymų, angliavandenių ir kitų sudedamųjų medžiagų kieki, poveikį, kaloringumą, moka įvertinti, ar tam tikrą maisto produktą sveika valgyti.
Suprasti visavertės mitybos svarbą organizmui.	Žino maisto produktus, kuriuose yra pagrindinių maisto sudedamųjų 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.	Paaishkina 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.	Paaishkina maisto medžiagų perdirbimo į energiją procesą. Žino, koks maisto kiekis reikalingas fiziškai aktyviam arba pasyviai žmogui.
Fizinis aktyvumas	
Suvokti fizinio aktyvumo poveikį žmogaus sveikatai.	Paaishkina fizinių pratimų ir kitų fizinio aktyvumo priemonių poveikį organizmui.
Gebėti pasirinkti judėjimo aktyvumo formas.	Apibūdina įvairias fizinio aktyvumo formas.
Suvokti fizinių pratimų įtaką funkciniam žmogaus pajėgumui.	Paaishkina, kaip pakinta organizmo sistemos žmogui aktyviai judant, sportuojant.
Suvokti fizinių krūvių įtaką kai kurioms žmogaus organizmo funkcinėms sistemoms.	Nusako, koks fizinis krūvis yra pakankamas, mažas arba per didelis. Paaishkina pokyčius, vykstančius organizme fizinio krūvio metu ir po jo.
Suprasti sveikatos stiprinimo fiziniiais pratimais esmę.	Paaishkina, kodėl žmogui svarbu kasdien judėti, būti fiziškai aktyviam.
Alkoholis, tabakas ir kitos psichiką veikiančios medžiagos	
Paaishkinti ir pagrįsti nuomonę apie alkoholio poveikį organizmui.	Paaishkina ir pagrindžia savo nuomonę apie alkoholio poveikį organizmui.
Paaishkinti ir pagrįsti nuomonę apie rūkymo poveikį organizmui.	Paaishkina ir pagrindžia savo nuomonę apie rūkymo poveikį organizmui.
Interpretuoti nuomonę, kodėl vartojamas tabakas, alkoholis.	Pagrindžia savo nuomonę apie tabako ir alkoholio vartojimą.
Gebėti interpretuoti nuomonę apie kitų asmenų (bendraamžių, tėvų) galimą įtaką apsisprendžiant dėl alkoholio vartojimo ir rūkymo.	Pagrindžia 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 fizinę ir dvasinę žmogaus sveikatą.
Žinoti informaciją apie psichologines ir kitas tarnybas, galinčias suteikti pagalbą norinčiajam atsisakyti žalingų įpročių.	Pasako, kur galima gauti informacijos ir tinkamą pagalbą norinčiajam atsisakyti žalingų įpročių.

Gebėjimai	Pasiekimai
Asmens higiena	
Žinoti pagrindinius asmens higienos reikalavimus.	Nusako pagrindinius asmens higienos reikalavimus ir jų paiso.
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, jų paiso.
Saugi aplinka	
Žinoti aplinkos taršos būdus ir kaip jų išvengti.	Nusako, iš kur ir kaip į aplinką (orą, vandenį) patenka teršalai ir kaip būtų galima sumažinti aplinkos taršą.
Mokėti paaiškinti veiksnius ir atvejus, lemiančius nelaimingus atsitikimus.	Apibūdina ir interpretuoja veiksnius, kurie gali sukelti nelaimingus atsitikimus (pavyzdžiui, važiuojant automobiliu dideliu greičiu gali įvykti avarija, asmuo gali būti sužalotas arba gali žūti žmonės. Dėl netvarkingų elektros prietaisų žmogų gali ištikti elektros šokas ir kt.).
Apibūdinti daugelio nelaimingų atsitikimų priežastis ir būdus, kaip jų išvengti.	Pagrindžia nuomonę apie nelaimingų atsitikimų (aplinkoje ir butyje) priežastis ir paaiškina, kaip būtų galima jų išvengti (pavyzdžiui, karštas vanduo, riebalai gali sukelti nudegimus ir kt.).
Laisvalaikis ir poilsis	
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 jas taiko savo gyvenime.
Stresas	
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.
Pirmoji pagalba	
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. Turinio apimtis

- 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 kūno kultūros bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairės, p. 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 mokiniam.

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. Vilnius, 2005).

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 neolimpinių sporto šakų mokymą.

Reikšminiai žodžiai: sporto šaka, neolimpinės sporto šakos, Olimpijos žaidynės, olimpiada, neolimpinių 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, inventoriūs, įranga ir aplinka.

Neolimpinės sporto šakos. Populiarios sporto šakos, neįtrauktos į olimpinės žaidynes (orientavimosi sportas, biliardas, karatė, savignyos 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 modulis suteiks mokiniams daugiau ugdymo turinio pasirinkimo galimybių, kurios atitiks mokinių mokymosi poreikius ir stilių. Turėdami papildomo pasirinkimo teisę mokiniai išreikš save veikloje, kuri, jų pačių požiūriu, jiems patrauklesnė, perspektyvesnė, susijusi su tolesniu gyvenimo ir profesijos pasirinkimu.

12.2. Tikslas

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

12.3. Uždaviniai

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

12.4. Ugdymo gairės

Modulio programa remiasi pagrindiniais ugdymo principais, aktyviojo mokymosi metodais, skatinančiais savarankišką žinių paiešką, demokratišką pasirinkimą, integravimąsi į šiandieninę ir ateities 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, joms nereikia ypatingų sąlygų ir didelių investicijų (pavyzdžiui, 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 mokytį dviejų ir daugiau neolimpinų 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 pasirinktos sporto šakos varžybas ir dalyvaus jose. 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, optimaliai papildyta naujausia informacija, įdomi. Mokiniai, pasirinkę šį modulį, bus skatinami domėtis geografija, informatika, užsienio kalbomis, biologija, fizika, istorija.

12.5. Mokinių pasiekimai

Gebėjimai	Pasiekimai
Pažinti ir atskleisti sporto šakos istoriją.	Papasakoja sporto šakos istoriją, jos atsiradimo aplinkybes, tradicijas, paplitimą.
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.
Pritaikyti sporto šakos taktikos žinias ir veiksmus praktinėje veikloje, rungtyniaujant.	Tikslingai panaudoja jėgas, gebėjimus, rungtyniavimo būdus ir formas siekdamas konkrečių tikslų (pavyzdžiui, rankų lenkimo varžybose – 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.
Pasirinkti sporto aprangą, inventorių ir įrangą, reikalingą konkrečiai sporto šakai kultivuoti.	Pasirenka konkrečiai sporto šakai reikalingą aprangą, inventorių ir 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 Lietuvoje ir kitose šalyse.

12.6. Turinio apimtis

Rekomenduojamas sporto šakos mokymo turinys:

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

12.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairės, p. 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 olimpinės sporto vertybes. Varžybų organizavimas ir teisėjavimas skatina mokinius siekti kūrybingumo, mąstyti, gebėti aktyviai savarankiškai veikti, tobulinti organizacinius gebėjimus. Galimybė dominuoti skatina pasyvių (pasyvumas – sveiko, normaliai išsivysčiusio vaiko elgesio ypatumas, pasireiškiantis veiklos motyvacijos stoka dėl neįveikiamų sunkumų, nepasitikėjimo savimi ir kt.) mokinių 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 (galimybė dominuoti galima tapatinti su sėkme), skatina motyvaciją ir aktyvumą.

Reikšminiai 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 pagal oficialias sporto šakos taisykles. 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 (pavyzdžiui, 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, aktyviojo mokymosi metodais, skatinančiais kritiškai mąstyti, demokratiškai rinktis, integruotis į šiandieninę ir ateities 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 gebėjimus ir bendruosius gebėjimus (komunikacinius, pažintinius, darbo, veiklos ir kt.).

Mokiniams turėtų būti sudaryta galimybė naudojantis šiuolaikinėmis informacinėmis technologijomis gauti informaciją apie varžybų organizavimą, įvairias sporto šakas ir jų teisėjavimo taisykles. Rinkdami ir kaupdami informaciją mokiniai savarankiškai mokysis ir sieks žinių.

Mokydamiesi šio modulio mokiniai išmoks dirbti komandoje. Dirbant komandoje skatinamas bendradarbiavimas, gebėjimas įsiklausyti, išreikšti savo nuomonę. Organizuodami varžybas ir teisėjaudami mokiniai sieks lyderio pozicijos, turės teisę priimti sprendimus, gebės organizuoti veiklą, reguliuoti tarpusavio santykius, demonstruoti savo išmanymą ir žinias. Organizuojant ir vykdam varžybas būtina palaikyti gerus tarpasmeninius santykius ir turėti autoritetą. Dirbdamas komandoje mokinys turės įgyti pripažinimą ir būti įvertintas. Varžybose paisoma dorovinių visuomenės normų, kuriose atsispindi realūs žmonių santykiai (kova, pergales siekimas, mokėjimas pralaimėti, tarpusavio parama, nuolatinio tobulėjimo siekis). Tokia veikla padeda ugdytis, geriau save pažinti ir išreikšti.

Vykdam varžybas gaunamas rezultatas (rezultatas – tai visuma duomenų, gaunamų pasibaigus varžyboms). Pasibaigus varžyboms mokiniai privalės išmokti apdoroti duomenis ir nustatyti nugalėtojus. Nustatydami nugalėtoją varžybų teisėjai turi būti objektyvūs ir sąžiningi. Šie reikalavimai yra svarbūs ugdant mokinių asmenybę. Varžybų teisėjas privalo labai gerai išmanyti varžybų taisykles, sąžiningai jų laikytis, mokėti fiksuoti ir apdoroti rezultatus (bazinės ir specialios žinios). Mokinys, organizuodamas ir vykdydamas varžybas, išmoks ir turės galimybę savarankiškai ir sąmoningai dirbti (domėtis sporto šakomis, jų organizavimo ir vykdymo specifika, išmanyti varžybų teisėjavimo aspektus).

Mokytojo, vykdančio šį modulį, pozicija – konsultantas, stebėtojas, patarėjas, pagalbininkas. Mokytojas turi suplanuoti tokias pamokos veiklas, kurios padėtų mokiniams išreikšti savo mintis taip, kad grįžtamasis ryšys padėtų jas tobulinti. Modulio veikla turi būti prasminga, įdomi, kūrybinga, 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

Gebėjimai	Pasiekimai
Organizuoti sporto varžybas (pavyzdžiui, mokykloje tarpklasines, tarp paralelių 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 (pavyzdžiui, rašyti varžybų protokolą, išaiškinti nugalėtoją, rengti varžybų suvestines).	Rašo varžybų protokolą, pagal rezultatus nustato vietas, nustato nugalėtoją, parengia varžybų suvestines, įteikia apdovanojimus (jeigu numatyta varžybų nuostatuose), pateikia informaciją stende (arba kitose informavimo priemonėse).
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
Garbingai ir teisingai organizuoti varžybų eigą (nekonfliktuoti, objektyviai nustatyti nugalėtoją).	Organizuoja varžybas, vadovauja (arba kontroliuoja jų vykdymą), sąžiningai 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. Turinio apimtis

- Varžybų organizavimas, administravimas ir vykdymas.
- Rezultatų rašymas, nugalėtojų nustatymas (objektyviai ir teisingai), 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 kūno kultūros bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairės, p. 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 kultūrai tenka reikšmingas vaidmuo ugdant bendruosius mokinių gebėjimus. Sportavimas suteikia galimybę išmokti veikti komandoje, stiprina esminius bendravimo gebėjimus, dalykinę orientaciją, gebėjimą susikaupti, mažina agresyvumą. Tinkama mokymosi aplinka sumažina laimėjimo ir pralaimėjimo svarbą, pabrėžia maksimalų visų mokinių išitraukimą į įvairią fizinę veiklą pagal asmeninius gebėjimus ir polinkius. Skatina teigiamas emocijas, suteikia džiaugsmo ir pasitikėjimo jausmus, moko savitvartos, drausmės, bendradarbiavimo, tolerancijos ir pagarbos.

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

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

Reikšminiai žodžiai: rankų lenkimas, bendras fizinis parengtumas, socialumas, rankos lenkimo technika, varžovų tikslas.

Rankų 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.

Rankų 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 vienijant protą, valią, pažinimą norą, gėrį ir motyvaciją.

14.3. Uždaviniai:

- Mokyti pasirinkti asmeninius interesus ir polinkius atitinkančią fizinio aktyvumo formą.
- Skatinti mokinius užsiimti aktyvia fizine veikla, sportuoti, 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 veiksmiais.
- 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. Modulio programa grindžiama pagrindiniais ugdymo principais, aktyviojo mokymosi metodais, skatinančiais savarankišką žinių paiešką, demokratišką pasirinkimą, integruojančią į šiandieninę ir ateities žinių visuomenę.

Rankų lenkimo sporto šaka nereikalauja ypatingų vykdymo sąlygų ir yra patraukli tuo, kad rezultatas matomas iš karto. Šis modulis skatina į praktinę veiklą linkusių mokinių ir tų, kurie nemėgsta įprastinių kūno kultūros pamokų, motyvaciją.

Rankų lenkimas – jėgos sporto šaka, kai rungtiasi du varžovai, siekiantys nulenkti vienas kito ranką. Tikslas suponuoja protą, valią, pažinimą, norą ir veikimo motyvaciją. Veikimo motyvas lemia tikslo siekimo būdą ir priemones. Šiai sporto šakai būdingas greitas rezultato nustatymas, kuris nuteikia kovoti, siekti sėkmės. Noras laimėti skatina veiksmingai atlikti sporto šakos veiksmus ir derinius, tam būtinas bendras fizinis parengtumas. Bendram fiziniam parengtumui svarbios įvairios fizinės ypatybės, kompleksiniai gebėjimai ir 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 modulio mokytojo vaidmuo – konsultantas, pagalbininkas. Mokiniai skatinami patys imtis iniciatyvos – ieškoti informacijos ir ją kaupti, tinkamai parengti 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

Gebėjimai	Pasiekimai
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 parodo 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 pirmauti arba pasiekti pergalę.
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, vykdymo ir administravimo reikalavimus.	Organizuoja, teisėjauja ir administruoja (klasės, mokyklos ir kt.) rankų lenkimo varžybas. Pritaiko varžybų taisykles ir laikosi varžybų teisėjo reikalavimų.
Išmanyti rankų lenkimo sporto šakos sportininkų aprangos, įrangos ir inventoriaus reikalavimus.	Nešioja tinkamą sportinę aprangą ir tinkamai 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. Turinio apimtis

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 inventoriūs.
- Rankų lenkimo sporto šakos aplinka.
- Rankų lenkimo sporto šakos populiarumas ir populiarinimas.

14.7. Vertinimas

Vertinama pagal Vidurinio ugdymo kūno kultūros bendrosios programos reikalavimus (Ugdymo gairės, p. 6.4.3).