

TURINYS

ĮŽANGA	5
FIZINIO UGDYMO VEIKLOS PLANAS IV KLASEI	8
ĮVADAS	
Įvadas: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	20
1 SKYRIUS	
Rugsėjis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	23
Darnus tarpusavio bendravimas	25
Kamuoliuko metimas į tolį	26
Šuolis į tolį iš vietos	27
Šuolis į tolį įsibėgėjus	28
Judrieji ir sportiniai žaidimai (1)	30
Judrieji ir sportiniai žaidimai (2)	31
Mokinių fizinio pajėgumo testai	32
2 SKYRIUS	
Spalis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	34
Judėjimo įgūdžiai (1)	36
Judėjimo įgūdžiai (2)	37
Ilgą nuotolio bėgimas (1)	39
Ilgą nuotolio bėgimas (2)	40
Kvadratas	41
Orientavimasis pagal žemėlapius	43
Netradicinis fizinis aktyvumas (1)	45
Netradicinis fizinis aktyvumas (2)	47
3 SKYRIUS	
Lapkritis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	48
Bėgimas šaudykle (10 × 5 m)	49
Šuolis į aukštį (1)	50
Šuolis į aukštį (2)	52
Mažojo futbolo žaidimas (1)	53
Mažojo futbolo žaidimas (2)	54
Orientavimasis gamtoje pagal įvairius požymius	56
Gimnastika su šokdyne	57
4 SKYRIUS	
Gruodis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	59
Akių mankšta	60
Judrieji žaidimai su kamuoliu	62
Judrieji žaidimai su sporto įrankiais	64
Pratimai koordinacijai lavinti (1)	66
Pratimai koordinacijai lavinti (2)	67
Netradicinis fizinis aktyvumas	68
5 SKYRIUS	
Sausis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	70
Užkandžiams tinkamas maistas	71
Čiuožimas rogutėmis: saugūs stabdymo būdai	72
Kamuoliuko metimas į taikinį	73

Kamuolio metimas į krepšį ir perdavimas po dvižingsnio	74
Gimnastika su lanku	76
Projektas „Sniego pilis“	77

6 SKYRIUS

Vasaris: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	79
Stovėsena ant menčių	80
Leidimosi nuo kalno rogutėmis estafetės	82
Kaip pasirinkti tinkamiausią šuolio į aukštį būdą	83
Judrieji žaidimai poromis	84
Taiklumą lavinantys žaidimai	85
Sveika gyvensena	87

7 SKYRIUS

Kovas: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	89
Bendradarbiavimas rungtyniaujant estafetėse	91
Saugus lenktyniavimas	92
Estafėčių rūšys	93
Ištvėrmės ir jėgos lavinimas	95
Judriuosiuose žaidimuose lavinami gebėjimai	96
Žongliravimas kamuoliukais	97
Netradicinis fizinis aktyvumas: sieninis (skvošas)	98

8 SKYRIUS

Balandis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	99
Nesudėtingų kliūčių įveikimo būdai bėgant (1)	100
Nesudėtingų kliūčių įveikimo būdai bėgant (2)	101
Mažasis futbolas (1)	102
Mažasis futbolas (2)	104
Raumenų tempimo pratimai	105
Testas „Sėstis ir siekti“	106

9 SKYRIUS

Gegužė: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	108
Mažojo krepšinio taisyklės	109
Pulso skaičiavimas ir stebėjimas	111
Bėgimas, šuoliai, kamuoliuko metimas (pakartotinis testas)	112
Kaip apsisaugoti nuo kenksmingų saulės spindulių	113
Saugios maudymosi vietos pasirinkimas	115
Tinklinis	116
Mokinių fizinio pajėgumo testai	118

10 SKYRIUS

Birželis: darbas su vadovu ir mokinio užrašais	119
Mažasis golfas (1)	120
Mažasis golfas (2)	122
Turistinio žygio ypatumai	124
Spartusis žygis	125
Projektas „Vasara su kamuoliu“	127

PRIEDAI

Pramankšta prieš aktyvią fizinę veiklą	128
Pusiausvyrą lavinantys pratimai	137

IŽANGA

Svarbiausias kūno kultūros (fizinio ugdymo*) tikslas – ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas ir gebėjimus, sistemingos fiziškai aktyvios gyvensenos įpročius. Fizinis ugdymas nėra vien tik fiziškai aktyvios pamokos, reikia ir žinių, kurios padėtų mokiniams taisyklingai atlikti vieną ar kitą judesį, skatintų kritinį mąstymą, problemų sprendimą, bendradarbiavimą. Tik taip galima tikėtis, kad mokiniai supras fizinio aktyvumo naudą, patirs judėjimo džiaugsmą ir labiau pasitiks savo jėgomis.

Kūno kultūros (fizinio ugdymo) mokymo komplektą sudaro mokomąja medžiaga susijusios dalys: vadovėlis (mokomoji knyga), mokinio užrašai, mokytojo knyga. Šį komplektą galima lanksčiai naudoti ugdymo procese. Pateikiame mokomojo komplekto panaudojimo ugdymo procese variantų:

1. Du kartus per mėnesį taikant strategiją „nuo teorijos prie praktikos“: per pirmą mėnesio pamoką išnagrinėjama vadovėlio medžiaga (t. y. susipažinama su būsimomis mėnesio veiklomis); teorinės žinios įtvirtinamos per praktines mėnesio pamokas; per paskutinę mėnesio pamoką atliekamos vadovėlyje pateiktos kartojimo ir mokinių užrašų užduotys (prisimenama, apibendrinama ir įsivertinama mėnesio veikla).
2. Kartą per mėnesį taikant „nuo praktikos prie teorijos“ strategiją: visą mėnesį vyksta įprastos praktinės pamokos, per paskutinę pamoką jos apibendrinamos – tai, kas išmokta, pakartojama ir įtvirtinama atliekant vadovėlio ir mokinio užrašų užduotis.
3. Mokytojas vadovėlį ir užrašus naudoja savo nuožūra, pavyzdžiui, skiria užduotis nuo fizinio ugdymo pamokos atleistiems mokiniams.

Dirbti su vadovėliu ir užrašais patogiausia klasėje, bet galima rinktis ir kitas erdves. Per šias pamokas siūlomos įvairios veiklos, per kurias mokiniai, bendradarbiaudami tarpusavyje, turi galimybę susipažinti su mokomąja medžiaga ir ją išbandyti praktiškai. Kitos mėnesio pamokos organizuojamos sporto salėje arba sporto aikštyne (lauke).

VADOVĖLIS

Vadovėlio medžiaga susijusi su artimiausia mokinių aplinka ir pateikta taip, kad mokiniai, ją nagrinėdami, remtųsi savo patirtimi.

Vadovėlį sudaro 10 skyrių – po vieną visiems mokslo metų mėnesiams. Kiekvienam skyriui skiriami 5–7 puslapiai: pirmame puslapyje aptariami svarbiausi mėnesio mokymosi uždaviniai, kituose pristatoma mokomoji medžiaga, užduotys, skyriaus kartojimo ir įsivertinimo klausimai. Pateikiama nuorodų į kartojimo medžiagą, pavyzdžiui, kaip pasimatuoti pulsą, kaip taisyklingai laikyti teniso kamuoliuką, kaip šokti į tolį iš vietos ir pan., ir į du priedus („Pramankšta prieš aktyvią fizinę veiklą“, „Pusiausvyrą lavinantys pratimai“). Labai svarbu atidžiai išnagrinėti prieduose pateikiamus pratimų aprašymus ir iliustracijas bei su mokiniams aptarti, kodėl svarbu daryti ne tik rytinę mankštą, bet ir pramankštą – tinkamą apšilimą prieš aktyvią fizinę veiklą.

Vadovėlis pradedamas įvadu. Vadovėlyje aprašomi du projektai: „Sniego pilis“ ir „Vasara su kamuoliu“. Dalyvaujant projektuose mokiniai skatinami prisiminti įgytas žinias ir pademonstruoti gebėjimus. Vadovėlio gale pateikiamas sąvokų žodynėlis.

Naudotis vadovėliu pagal mokytojo knygoje taikomą strategiją „nuo teorijos prie praktikos“ rekomenduojama taip:

- pirmą mėnesio pamoką susipažinti su mokymosi uždaviniais;
- susipažinus su mokomąja medžiaga atlikti joje pateiktas užduotis vadovėlyje ir užrašuose;
- paskutinę mėnesio pamoką peržvelgti mokymosi uždavinius ir įsivertinti, kaip sekėsi juos įgyvendinti.

Naudotis vadovėliu pagal strategiją „nuo praktikos prie teorijos“ rekomenduojama taip:

- kiekvieno mėnesio paskutinę pamoką su mokiniams aptarti, ko buvo mokytasi, ir perskaityti mokymosi uždavinius vadovėlyje;
- išnagrinėti mokomosios medžiagos atlangą ir atlikti (pasirinktinai) pateiktas užduotis vadovėlyje ir užrašuose;
- apmąstyti praktines veiklas, teorinę medžiagą ir įsivertinti mėnesio veiklą;
- susipažinti su kito mėnesio mokymosi uždaviniais, pateiktais skyriaus pirmame puslapyje.

Mokytojas gali pasirinkti ir kitokį pamokos scenarijų. Kiekvienas mokymosi uždavinys yra pažymėtas tam tikrą veiklą reiškiančiu ženklu. Taip pat sutartiniai ženkla naudojami ir skirtingiems uždavinių tipams žymėti.

SUTARTINIAI ŽENKLAI



Aptariu su draugais pateiktus klausimus, išsakau savo nuomonę.



Aktyviai judu: rodau, žaidžiu su draugais arba draugu.



Su mokytoju, artimaisiais aptariu, kodėl tai svarbu.



Mąstau, kuo tai naudinga man.



Atlieku savarankiškai.



Svarbi informacija, su kuria susipažįstu įdėmiai.



Ieškau daugiau informacijos. Apie tai, ką sužinojau, diskutuoju su artimaisiais, draugais.



Žiūrėk nurodytą puslapį, paveikslėlį arba informacijos ieškok internete.

Sutartiniai ženklai svarbūs perprantant vadovėlyje pateikiamą mokomąją medžiagą ir ją pritaikant praktiškai. Juos labai svarbu aptarti su mokiniais ugdymo proceso pradžioje.

Sutartiniai ženklai padeda geriau suprasti:

- *Mokomojo uždavinio prasmingumą.* Pavyzdžiui, sutartinis ženklas, kurio reikšmė „Su mokytoju, artimaisiais aptariu, kodėl tai svarbu“ vadovėlyje žymi vieną iš mokomųjų uždavinių: „Atliksime šuolius į tolį iš vietos ir įsibėgėję, fiksuosime asmeninius rezultatus.“ Mokiniai skatinami ne tik aptarti atliktų šuolių rezultatus su mokytoju, artimaisiais, bet ir panagrinėti, kodėl tai svarbu. Taip plėtojami ne tik fiziniai (demonstruojamas šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus, siekiama taisyklingos šuolio atlikimo technikos ir geriausio rezultato, jis fiksuojamas), bet ir kalbiniai (argumentavimo) gebėjimai.
- *Mokomosios medžiagos pritaikomumą, naudą.* Pavyzdžiui, sutartinis ženklas, kurio reikšmė: „Mąstau, kuo tai naudinga man“, vadovėlyje žymi vieną iš mokomųjų uždavinių: „Aptarsime, koks maistas tinka užkandžiams.“ Mokiniai ne tik skatinami atkreipti didesnę dėmesį į kasdienę mitybą, bet ir apmąstyti, kuo tai naudinga organizmui. Formuojami mokinių įgūdžiai užkandžiams rinktis vertingesnį maistą. Šis sutartinis ženklas naudojamas ir užduotims žymėti, pavyzdžiui, „Panagrinėk nuotraukas. Pamąstyk, kokios sporto šakos čia pavaizduotos. Kurios iš jų yra komandinės.“ Taip mokiniai skatinami apmąstyti vadovėlyje pateikiamą informaciją, turimas žinias susieti su pateikiamomis iliustracijomis ir pagilinti supratimą apie sporto šakų įvairovę.
- *Tikslingos informacijos paieškos naudą.* Pavyzdžiui, sutartinis ženklas, kurio reikšmė: „Ieškau daugiau informacijos. Apie tai, ką sužinojau, diskutuoju su artimaisiais, draugais“ vadovėlyje naudojamas užduotims žymėti, pavyzdžiui, „Aptark su tėvais ir artimaisiais, kokiose sporto

varžybose jie yra dalyvavę. Kokia sportinė veikla jiems sekėsi geriausiai?“ Mokiniai skatinami ne tik mokykloje, su mokytoju, draugais, bet ir už mokyklos ribų, namie, pasidomėti, kaip sekėsi artimiesiems dalyvauti sporto varžybose. Ugdytiniai mokosi priimti sprendimus, veikti savarankiškai, diskutuoti, formuluoti klausimus, apibendrinti gautus atsakymus, taip pat įsitraukti ir dalyvauti įvairioje fizinėje veikloje su artimaisiais. Vadovėlio užduotys suformuotos taip, kad siėtų praktiką su teorija, patirtį su naujomis žiniomis ir idėjomis, skatintų mokinius tirti, lyginti, įsigilinti, vertinti, stebėti savo pažangą, įsivertinti. Daug dėmesio skiriama komunikavimo ir bendradarbiavimo gebėjimams – mokiniai skatinami samprotauti, diskutuoti, reikšti nuomonę ir ją argumentuoti. Užduotys pritaikytos įvairių gebėjimų turintiems mokiniams, jas galima atlikti savarankiškai ir drauge su kitais. Teorinė (mokomoji) medžiaga pateikiama tekstu (taisyklės, patarimai, Vikrės ir Staigiaus dialogai) ir vaizdžiomis, informatyviomis iliustracijomis. Skaitydami ir nagrinėdami iliustracijas mokiniai geriau supras ir įtvirtins tai, ko jie mokėsi (matė, girdėjo) per fizinio ugdymo pamokas. Vadovėlis ypač pravers tiems vaikams, kurie negalėjo dalyvauti pamokose. Savarankiškai atlikdami užduotis jie susipažins su per tas pamokas vykdytomis veiklomis, galės sėkmingai įsitraukti ir toliau nuosekliai plėtoti savo fizinius gebėjimus.

MOKINIO UŽRAŠAI

Užrašai papildo vadovėlio medžiagą, padeda įtvirtinti žinias ir pritaikyti jas įvairioms situacijoms, pavyzdžiui, sąmoningumui ugdyti ir gebėjimui mokytis savarankiškai.

Kiekvienam vadovėlio skyriui (kartojimo pamokai) skiriama po du užrašų puslapius. Mokytojas gali sė-

kmingai individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo procesą, nes užrašuose pateikiama įvairaus sudėtingumo užduočių, pritaikytų skirtingus gebėjimus turintiems mokiniams, dalis užduočių pritaikytos mokytis bendradarbiaujant. Užduočių kiekį, apimtį ir eiliškumą mokytojas gali pasirinkti savo nuožiūra. Užrašuose numatyta galimybė mokiniams įsivertinti savo veiklą („sėkmės kopėtelės“), emocinę būseną, stebėti pažangą, pavyzdžiui, mokiniams siūloma parengti sveikos gyvensenos planą pagal pavyzdį, pateikiamą vadovėlyje. Ugdytiniai kviečiami laikytis šio plano bent mėnesį. Tikimasi, kad taip mokiniai formuosios sveikos gyvensenos nuostatas. Užrašuose mokiniams siūloma fiksuoti įvairios fizinės veiklos asmeninius rezultatus rudenį ir pavasarį. Tai padės įsivertinti pasiekimus, stebėti individualią pažangą.

MOKYTOJO KNYGA

Tai mokytojui skirta metodinė priemonė, padėsianti planuoti fizinio ugdymo pamokas ir joms tinkamai pasirengti. Mokytojo knygoje pateikiamas fizinio ugdymo veiklos planas ir metodinės rekomendacijos kiekvienai pamokai.

Pamokos aprašo (plano) dalys:

- pamokos anotacija (trumpas pamokos apibūdinimas),
- pamokos probleminis klausimas (paskirtis – mokomosios medžiagos aptarimas, nagrinėjimas),
- mokymosi (pamokos) uždavinys,
- pamokai reikalingos priemonės, inventorių, išteklių,
- sąvokos (jos skirtos tik mokytojui),
- pamokos struktūrinių dalių aprašymas (siūlomos veiklos ir idėjos, jas mokytojas jas gali keisti, pildyti).

VERTINIMAS IR ĮSIVERTINIMAS

Mokiniui sėkmingai mokytis padeda nuolat teikiama vertinimo informacija. Svarbu, kad ji būtų prasminga ir naudinga vaikui. Vertinimo informacija, padedanti atskleisti mokymosi pažangą ir pastebėti kylančius sunkumus, sudaro mokytis padedančio vertinimo pagrindą.

Vertinimas fizinio ugdymo pamokose turėtų:

- padėti mokiniui kelti tikslus, atitinkančius mokinio individualias galias;
- ugdyti gebėjimą įsivertinti pastangas ir pasieki-

mus, suprasti, ką ir kaip reikėtų tobulinti;

- stiprinti mokinio pasitikėjimą savo fiziniomis gebėjimais ir galimybėmis.

Vertinant fizinius mokinių gebėjimus būtina atsižvelgti į individualias kiekvieno mokinio galimybes. Be asmeninės mokinių fizinio tobulėjimo pažangos, svarbu vertinti ir pastangas (patarimus ir pagalbą draugams, indėlį į grupės ar komandos darbą, savarankišką sportinę veiklą, pasitikėjimą savimi, drąsą, saugų elgesį, atsakymus į probleminius klausimus ir pan.). Vertinant mokinio mokslo metų pasiekimus svarbu atsižvelgti ne tik į mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus, bet ir pastangas bei padarytą pažangą. Fizinio pajėgumo testai atliekami vadovaujantis *Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu* (LR sveikatos apsaugos ministro įsak. 2019 m. spalio 8 d. įsak. Nr. V-1153).

Mokiniai savo pasiekimus gali įsivertinti ir patys. Kiekvieno mėnesio pabaigoje vadovėlio skiltyje „Pakartokime“ pateikiamos užduotys, padedančios mokiniui prisiminti atliktas veiklas ir apmąstyti, kaip sekėsi jas atlikti. Mokinio užrašuose kiekvienam mėnesiui skirtų užduočių įsivertinimui siūloma apmąčius atliktas veiklas ir užduotis pažymėti atitinkamą pakopą „sėkmės kopėtelėse“.

Pusmečių mokymosi rezultatai apibendrinami atliekant projektus, apmąstant fizinio ugdymo pamokose atliktas veiklas ir įsivertinant. „Sėkmės kopėtelėse“ pažymima atitinkama pakopa prie kiekvieno teiginio.

Individualus fizinių gebėjimų vertinimas ir įsivertinimas suteiks galimybę kiekvienam mokiniui patirti mokymosi sėkmę.

***Nustatau**, kad kituose švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymuose vartojamą ugdymo srities pavadinimą „kūno kultūra“ atitinka ugdymo srities pavadinimas „fizinis ugdymas“, dalyko pavadinimą „kūno kultūra“ – dalyko pavadinimas „fizinis ugdymas“, dalyko pavadinimą „bendroji kūno kultūra“ – dalyko pavadinimas „fizinis ugdymas“, profesinio mokymo programos, sudarytos iš modulių, dalies pavadinimą „kūno kultūra (fizinio aktyvumo reguliavimas)“ – dalies pavadinimas „fizinis ugdymas (fizinio aktyvumo reguliavimas)“. ĮSAKYMAS DĖL 2019–2020 IR 2020–2021 MOKSLO METŲ PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMŲ BENDRŲJŲ UGDYMO PLANŲ PATVIRTINIMO 2019 m. balandžio 15 d. Nr. V-417.

FIZINIO UGDYMO VEIKLOS PLANAS IV KLASEI

Rugsėjis						
Veiklos sritys	Tema (turinys)		Pamokų skaičius (skliaus- tuose pamokos Nr.)	Mokinių pasiekimai pagal BP		Pastabos
	Sporto salė, laukas	Vadovėlio kom- plektas		Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
1	2	3	4	5	6	7
1. Sveika gyven- sena	Ivadas: darbas su vadovėliu ir moki- nio užrašais	Kas padeda būti žvaliam ir aktyviam visą dieną? Kokius produktus rinktis kasdieniui mitybai? Kodėl svarbu mankštintis ne tik ryte, be ir atlikti pramankštą prieš aktyvią fizinę veiklą?	1 (1)	1.1. Atpažinti žmogaus individualumo ir skirtingumo požymius. 1.2. Pastebėti nejudrios gyvensenos padari- nius sveikatai ir darbingumui. 1.4. Stengtis pasirinkti kuo sveikesnius maisto produktus.	1.1.1. Paašškinti, kaip kiekvienas būdamas skir- tingas ir individualus, gali būti fiziškai aktyvus ir stiprus. 1.2.1. Savais žodžiais nusakyti fizinio aktyvumo poveikį darbingumui bei sveikatai ir tai, kad kie- kvienas, būdamas skirtingas ir individualus, fizinio aktyvumu gali sustiprinti sveikatą, turėti tvirtą ir gražų kūną, būti darbingas. 1.4.1. Pateikti keletą kasdieniui vaiko mitybai būti- nų maisto produktų pavyzdžių ir keletą nesveiko maisto pavyzdžių.	
1. Sveika gyven- sena 2. Judėjimo įgūdžiai 3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika 3. Sporto šakos. 3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai	Rugsėjis: darbas su vadovėliu ir mokinio užrašais	Kaip taisyklingai mesti kamuoliuką? Kaip taisyklingai šokti į tolį? Kodėl žaidžiant žaidimus svarbu laikytis susitarimų, taisyklių?	1 (2)	1.6. Stengtis nekonfliktuojant išklaisyti kito nuomonę ir drąsiai reikšti savo. 2.5. Siekti bendravimo su draugais, šeimos nariais, vyresniais žmonėmis kultūros. 3.1.8. Mesti kamuoliuką į tolį ir į taikinį. 3.1.7. Šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.2.1. Laikytis saugaus elgesio taisyklių žaidžiant judriuosius ir sportinius žaidimus. 3.2.2. Žaisti judriuosius žaidimus pagal taisykles. 3.2.3. Derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.2.4. Žaisti judriuosius žaidimus su pasi- rinktais sporto įrankiais.	1.6.1. Pateikti asmeninį arba sugalvotą konflikto sprendimo pavyzdį. 2.5.1. Apibrėžti bendru sutarimu sudarytas ben- dravimo per pamoką taisykles. 3.1.8.1. Pademonstruoti kamuoliuko metimo techniką arba aptarti pagrindinius technikos reikalavimus. 3.1.7.1. Paašškinti ar parodyti, kaip šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą parengiamąjį šuolio į tolį pratimą. 3.2.1.1. Paašškinti saugaus elgesio taisykles žai- džiant judriuosius ir sportinius žaidimus. 3.2.2.1. Suprasti ir paašškinti judriųjų žaidimų taisy- kles bei nurodyti dažniausias žaidimo klaidas. 3.2.3.1. Paašškinti, kaip svarbu derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.2.4.1. Pateikti keletą judriųjų žaidimų su pasirink- tais sporto įrankiais pavyzdžių.	

1	2	3	4	5	6	7
1. Sveika gyven- sena 2. Judėjimo įgūdžiai	Bendravimas vengiant konfliktų		1 (3)	1.6. Stengtis nekonfliktuojant išklausti kito nuomonę ir drąsiai reikšti savo. 2.5. Siekti bendravimo su draugais, šeimos nariais, vyresniais žmonėmis kultūros.	1.6.1. Pateikti asmeninį arba sugalvotą konflikto sprendimo pavyzdį. 2.5.1. Apibrėžti bendru sutarimu sudarytas ben- dravimo per pamoką taisykles.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika	Kamuoliuko metimas		1 (4)	3.1.8. Mesti kamuoliuką į tolį ir į taikinį.	3.1.8.1. Pademonstruoti kamuoliuko metimo techniką arba aptarti pagrindinius technikos reikalavimus.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika (ėjimas, bėgimas, šuoliai)	Šuolis į tolį iš vietos		1 (5)	3.1.7. Šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus.	3.1.7.1. Paaiškinti ar parodyti, kaip šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą parengiamąjį šuolio į tolį pratimą.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika (ėjimas, bėgimas, šuoliai)	Šuolis į tolį įsibė- gėjus		1 (6)	3.1.7. Šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus.	3.1.7.1. Paaiškinti ar parodyti, kaip šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą parengiamąjį šuolio į tolį pratimą.	
3. Sporto šakos. 3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai	Saugiai žaisti judriuosius žai- dimus		1 (7)	3.2.1. Laikytis saugaus elgesio taisyklių žaidžiant judriuosius ir sportinius žaidimus. 3.2.2. Žaisti judriuosius žaidimus pagal taisykles.	3.2.1.1. Paaiškinti saugaus elgesio taisykles žai- džiant judriuosius ir sportinius žaidimus. 3.2.2.1. Suprasti ir paaiškinti judriųjų žaidimų taisy- kles bei nurodyti dažniausias žaidimo klaidas.	
3. Sporto šakos. 3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai	Saugiai žaisti judriuosius žaidi- mus (tęsinys)		1 (8)	3.2.3. Derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.2.4. Žaisti judriuosius žaidimus su pasi- rinktais sporto įrankiais.	3.2.3.1. Paaiškinti, kaip svarbu derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.2.4.1. Pateikti keletą judriųjų žaidimų su pasirink- tais sporto įrankiais pavyzdžių.	
2. Judėjimo įgūdžiai				2.3. Koordinuotai atlikti nesudėtingus judesius vietoje, judant, erdvėje.	2.3.1. Pademonstruoti pasirinktą nesudėtingą mankštos ar pratimų su pasirinktomis priemonė- mis kompleksą.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika	Šuolis į tolį iš vietos Kamuoliuko meti- mas į tolį		1 (9)	3.1.7. Šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.1.8. Mesti kamuoliuką į tolį ir į taikinį.	3.1.7.1. Paaiškinti ar parodyti, kaip šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą parengiamąjį šuolio į tolį pratimą. 3.1.8.1. Pademonstruoti kamuoliuko metimo techniką arba aptarti pagrindinius technikos reikalavimus.	

1	2	3	4	5	6	7
Spalis						
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika	Spalis: darbas su vadovėliu ir mokymo užrašais	Kokius pratimus reikia atlikti rengiantis ilgam bėgimui? Kaip įveikti ilgą nuotolį? Kokios yra kvadrato taisyklės? Kaip orientuotis gamtoje be kompasų? Kaip paskirstyti dėmesį atliekant du ir daugiau judesių vienu metu?	1 (10)	3.1.4. Tolygiai bėgti grupėje lėta ir vidutine sparta. 3.1.5. Bėgti tinkama sparta iki 4 minučių. 3.1.6. Atlikti specialius bėgimo pratimus. 3.2.3. Derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.4.3. Žaisli žaidimus, lavinančius orientavimąsi vietovėje. 2.4. Tolygiai paskirstyti dėmesį atliekant du ar daugiau judesių vienu metu. 4.3. Atskleisti asmeninius gebėjimus fizinėje veikloje.	3.1.4.1. Apibūdinti pagrindines tolygiojo bėgimo grupėje klaidas. 3.1.5.1. Suprasti ir paaiškinti, kaip bėgti tinkama sparta. 3.1.6.1. Pademonstruoti keletą specialių bėgimo pratimų. 3.2.3.1. Paaiškinti, kaip svarbu derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje. 3.4.3.1. Nurodyti pagrindines orientavimosi vietovėje taisykles. 2.4.1. Parodyti du ar daugiau judesių vienu metu. 4.1.1. Paaiškinti, kodėl nėra negabių fiziniai veiklai žmonių ir kodėl svarbu pasirinkti patinkamą fizinės veiklos formą.	
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai 3.4. Orientavimosi sportas 2. Judėjimo įgūdžiai 4. Netradicinis fizinis aktyvumas						
3. Sporto šakos. 3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai	Lietuvių liaudies judrieji žaidimai. Vikrumo lavinimas atliekant specialius pratimus		1 (11)	3.2.3. Derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje.	3.2.3.1. Paaiškinti, kaip svarbu derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje.	
3. Sporto šakos. 3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai	Lietuvių liaudies judrieji žaidimai. Vikrumo lavinimas atliekant specialius pratimus (tęsinys)		1 (12)	3.2.3. Derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje.	3.2.3.1. Paaiškinti, kaip svarbu derinti veiksmus žaidžiant poroje arba nedideleje grupėje.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika	Pramankštos pratimai ruošiantis ilgo nuotolio bėgimui		1 (13)	3.1.6. Atlikti specialius bėgimo pratimus.	3.1.6.1. Pademonstruoti keletą specialių bėgimo pratimų.	
3. Sporto šakos. 3.1. Lengvoji atletika 1. Sveika gyven-sena	Pratimai prieš ilgą nuotolio bėgimą (tęsinys)		1 (14)	3.1.6. Atlikti specialius bėgimo pratimus. 1.3. Skačiuoti ramybės pulsą ir pulsą po fizinio krūvio.	3.1.6.1. Pademonstruoti keletą specialių bėgimo pratimų. 1.3.1. Savais žodžiais pasakyti ir parodyti, kaip reikia taisyklingai skačiuoti pulsą ramybės sąlygomis. Apibūdinti, kaip kinta pulso dažnis po fizinio krūvio.	