

LIETUVOS BENDROJO LAVINIMO MOKYKLOS
**PAGRINDINIO UGDYMO
BENDROSIOS PROGRAMOS**

KŪNO KULTŪRA

UDK 796:371.2(474.5)(073)

Ku-196

Programų projektų rengėjų grupės vadovė – dr. E. Motiejūnienė

Programų projektus rengė:

V. Augustinavičius, R. Bačkienė, K. Bakutis, B. Banevičiūtė, D. Bareikienė, M. Bareikienė, dr. O. Batutis, dr. D. Bigelienė, R. Brazauskienė, R. Buividavičienė, A. Buračienė, dr. V. Dagienė, A. Daulenskienė, A. Dikčius, R. Dilienė, D. Dobravolskaitė, dr. L. Duoblienė, J. Dzikavičiūtė, R. Ercmonienė-Varnienė, dr. K. Firka-
vičiūtė, V. Gadliauskienė, E. Gedmantienė, Š. Gerulaitis, dr. V. Gerulaitis, R. Gruodytė, D. Jakavonytė, J. Jankūnienė, dr. O. Januškevičienė, R. Jarienė, A. Jasinska,
dr. L. Jašinauskas, Ž. Jautakytė, V. Jonynienė, dr. Z. Kairaitis, J. Kalvanas, kun. V. Karikovas, G. Kaselis, dr. V. Kazragytė, R. Kiaulakienė, I. Kirkutytė-Aleknienė,
N. Kriščiūnienė, G. Kruopienė, S. Likienė, P. Leonavičius, A. Lozdienė, kun. D. Lukoševičius, I. Mackevič, dr. E. Marcelionienė, dr. R. Matonienė, I. Mozūrienė,
dr. L. Navickienė, I. Neseckienė, I. Niuniavaitė, kun. S. Neifachas, G. Orintienė, dr. A. Pacevičiūtė, dr. M. Palšauskas, D. Paulauskienė, dr. V. Plentaitė, A. Porutis,
D. Poškienė, H. Prosniakova, V. Pundienė, L. Putinienė, M. Puzaitė, R. Rachlevičiūtė, V. Račkauskas, R. Radavičienė, G. Radzevičienė, A. Rudienė, G. Rugevičiūtė,
dr. V. Salienė, dr. E. Savičius, dr. V. Sičiūnienė, dr. R. Skripkienė, I. Staknienė, V. Stanevičienė, dr. A. Stasiulevičiūtė, dr. S. Stašaitis, M. Stričkienė, V. Stumbrienė,
R. Šapiro, D. Šejnicka, L. Šernienė, V. Šiaulienė, B. Šimkūnaitė, K. Šleževičius, A. Šulcienė, M. Tamošaitis, R. Tuinylaitė, dr. V. Vaicekauskienė, R. Vaitkevičienė,
V. Varnagirienė, O. Vaščenkienė, A. Vilimienė, I. Viltrakienė, S. Vingelienė, E. Vizgirdienė, I. Zakarauskienė, dr. I. Zaleskienė, V. Zeliankienė, K. Žebrauskaitė

Išleista Švietimo ir mokslo ministerijos Švietimo aprūpinimo centro užsakymu

ISBN 978-9955-611-17-2

© Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija, 2007

© Švietimo plėtotos centras, 2007

1. BENDROSIOS NUOSTATOS

1.1. Strateginiai švietimo dokumentai kelia tikslą – pritaikyti ugdymo turinį taip, kad kiekvienas mokinys pagal savo poreikius ir išgales bręstų kaip asmenybė, ugdytųsi pilietinę ir tautinę savimonę, įgytų kompetencijų, būtinų tolesniam mokymuisi ir prasmingam, aktyviam gyvenimui šiuolaikinėje visuomenėje (*Bendrojo lavinimo ugdymo turinio formavimo, įgyvendinimo, vertinimo ir atnaujinimo strategija 2006–2012*).

1.2. Kūno kultūros ugdymas pagrindinėje mokykloje tampa tikslingu, reikšmingu mokiniui procesu, glaudžiai siejama su bendrąja kultūra. Kūno kultūra apima emocinę ir psichinę, judėjimo ir pažinimo sritis, ne tik plėtoja judesių kultūrą ir bendrąsias žmogaus vertybes, bet ir pilietinę-socialinę, verslumo, skaitmeninio raštingumo kompetencijas, gyvenimo įgūdžius. Ugdant bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojimo gebėjimus skatinamas asmens fizinis ir kūrybinis aktyvumas bei individualumas. Paauglystėje itin svarbu stiprinti adaptacinius ir socialinius mokinių gebėjimus, suderinti psichosomatinę brandą ir interesus, skatinti fizinės saviraiškos ir judėjimo poreikius. Kūno kultūra yra ta sritis, kurioje į šią veiklą linkę mokiniai labiausiai patiria mokymosi sėkmę. Mokiniai įsitraukia į mokymosi turinio kūrybą, greičiau išvysta savo veiklos rezultatą ir suvokia jo prasmingumą.

1.3. Bendroji kūno kultūros programa didina mokinių pasitikėjimą savimi, skiepija fizinio aktyvumo poreikį, motyvuotą nusiteikimą ieškoti, bandyti ir rasti fizinio ugdymosi įvairovę, skatina mokinius būti fiziškai aktyvius ne tik per kūno kultūros pamokas mokykloje, laisvalaikiu, bet ir baigus mokyklą, kartojasi visą gyvenimą.

2. Tikslas

Kūno kultūros *tikslas* – ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas bei gebėjimus ir sistemingos fiziškai aktyvios elgsenos įpročius.

3. Uždaviniai

Įgyvendinant kūno kultūros ugdymo tikslą mokiniai:

- ugdomi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai

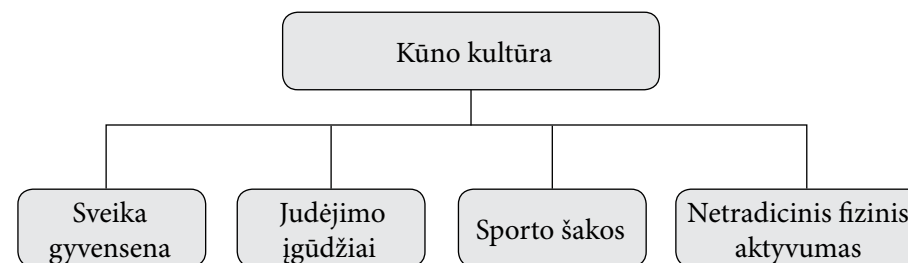
kai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo, mankštinimosi ir sporto klausimus, lavina savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius;

- lavina motoriką ir kūno laikyseną, patiria judėjimo džiaugsmą, plėtoja judesių kultūrą, tenkina natūralų poreikį judėti, įtvirtina saugaus elgsenos nuostatas bei nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;

- mokosi suprasti ir išmolti sporto šakų techniką bei taktiką, ugdomi bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;

- supranta fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu, sveikatos stiprinimu ir savęs realizavimu.

4. Struktūra



Kūno kultūros dalyko schema

4.1. Kūno kultūra apima šias veiklos sritis:

4.1.1. Sveiką gyvenseną (savęs pažinimą, savikontrolę, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, žinias apie neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų poveikį sveikatai).

4.1.2. Judėjimo įgūdžius (taisyklingą laikyseną, taisyklingą kvėpavimą, judėjimo gebėjimus: bėgimą, nešimą, stūmimą, ridenimąsi, ropojimą, pusiausvyrą) ir intelektualius įgūdžius (dėmesio koncentraciją, pasitikėjimą savo jėgomis).

4.1.3. Sporto šakas (lengvąją atletiką, judriuosius žaidimus, sportinius

žaidimus, bendrąją gimnastiką, slidinėjimą, spartųjų žygį, turizmą, plaukimą, orientavimosi sportą).

4.1.4. Netradicinį fizinį aktyvumą (*atitinkančias mokinių amžių netradicines, neolimpines sporto šakas: sportinius šokius, aerobiką, riedlenčių sportą, riedučių sportą, šaškes, šachmatus, smiginį, kėglius, svarsčių kilnojimą, jogą, kovos menus, lėkščiasvydį ir kt.*).

5. Integravimo galimybės

5.1. Kūno kultūros vyksmo – fizinio ugdymo(-si) kryptis yra holistinė: „Žmogaus fizinės prigimties, o ne atskirų fizinio pajėgumo požymių ugdymas, atsižvelgiant į amžių, psichines ir dvasines nuostatas, gyveneną ir laisvo pasirinkimo teisę“ (*Sporto terminų žodynas*, 2002, p. 186).

5.2. Kūno kultūros turiniui integruoti pasitelkiami trys būdai: socialinis-kultūrinis, tarpdalykinis ir dalyko vidinis. *Socialine-kultūrine integracija* siekiama kūno kultūros turinį artinti prie mokinio socialinės-kultūrinės patirties ir tenkinti mokinio amžių, lytį, fizinį bei kūrybinį aktyvumą, sveikatą atitinkančius interesus. *Tarpdalykinė integracija* stiprinami ryšiai su kitais mokomaisiais dalykais (temų integracija) taikant tuos pačius metodus (metodų integracija) ir remiantis bendromis tų mokslo sričių sąvokomis, idėjomis, principais ir dėsningumais. *Vidinė integracija* padeda susisteminti įvairių bendrosiose programose įvardytų kūno kultūros veiklos sričių turinį (atsirinkti privalomąjį ir pasirenkamąjį sporto šakų turinį, jį panaudoti ne tik gebėjimams, bet ir žinioms, vertybinėms nuostatomis bei veiklos būdams plėsti), stiprina ryšį su gyvenimu, darbo pasauliu, kultūros procesais.

5.3. Kūno kultūros ugdymas yra susijęs su dorinio, pilietinio, sveikatos, ekonomikos, gamtos mokslų ir informacinių technologijų ugdymo programomis.

5.4. Kūno kultūra yra susijusi:

su *etika* (kūno kultūros pamokos sudaro sąlygas ugdyti savojo Aš suvokimą, savo vertės ir savigarbos, mokinių bendravimo ir bendradarbiavimo etiką bei kultūrą, puoselėti savitarpio pagalbą, pagarbą, teisingumą, pakantumo nuostatas ir jausmus),

su *muzika* (ritmo suvokimas),

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

su *technologijomis* (bendras rūpestis ugdyti sveikos gyvenenos sampratą ir įgūdžius),

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

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

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

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

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

su *informacinėmis technologijomis* (informacijos įvairiuose šaltiniuose ieškojimas, kaupimas, analizė, medžiagos apdorojimas ir išsaugojimas kompiuteryje);

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

6. Didaktinės nuostatos

6.1. Pagrindinėje mokykloje mokiniai taiko pradinėje mokykloje įgytus judėjimo įgūdžius ir juos tobulina. Pagrindinės mokyklos programoje pateikiami tolydžio sudėtingesni ir integruoti judėjimo būdai, ugdantys individualiuosius ir komandinius judėjimo įgūdžius. Mokinių laukia įvairių fizinio aktyvumo veiklos rūšių pasirinktys. Sudaromos sąlygos ne tik susitelkti į keletą veiklos rūšių ir išsiugdyti specialiuosius gebėjimus, bet ir pažinti save, atrasti savo stipriąsias savybes, išsiaiškinti poreikius, pomėgius.

6.2. Kūno kultūra pagrindinėje mokykloje siekiama padėti mokiniams įgyti įgūdžių, būtinų įvairioms fizinio aktyvumo formoms patirti, suvokti fiziškai aktyvios gyvenenos svarbą, poreikį ir liekamąją vertę baigus mokyklą, visą gyvenimą.

6.3. Svarbu skirti dėmesį visiems ugdymo proceso etapams: planavimui, organizavimui ir vertinimui.

6.4. Planavimas

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

6.4.2. Planuojama koncentriui, metams, pusmečiui arba trimestrui, pamokai, laikantis (koncentriškumo) principo: įgytos žinios, gebėjimai, nuostatos kaskart plėtojami vis aukštesniu lygmeniu pagal sudėtingumą ir gilumą. Koncentriškumo principas lengvai įgyvendinamas žvelgiant į ugdomąsias veiklas (sveiką gyveneną, judėjimo įgūdžius, sporto šakas ir netradicinį fizinį aktyvumą) kaip sudedamąsias ugdymo proceso dalis. Pasikartodamas ciklas suteikia galimybę mokiniams suvokti kūno kultūros pamokas kaip nenutrūkstamą mokymąsi, įgytų žinių ir gebėjimų tobulinimą. Tokį ciklą gali sudaryti viena pamoka arba jų serija, įgyvendinama per įvairios trukmės laiką. Kitas svarbus planavimo aspektas – integravimas. Integruojant mažinami mokymosi krūviai, padedama įgyti geresnių žinių taikymo gebėjimų, mokiniams sudaromos galimybės parodyti kitų dalykų mokymosi rezultatus.

6.5. Organizavimas

6.5.1. Kūno kultūros pamokų efektyvumas labai priklauso nuo tinkamo mokinių veiklos organizavimo. Mokytojas, atsižvelgdamas į pamokos uždavinius, turinį ir vietą, turi taip organizuoti mokinių veiklą, kad kuo racionaliau būtų panaudotas pamokos laikas. Mokinių veiklos organizavimo būdai kūno kultūros pamokose apima mokinių valdymo metodus, darbo formas (mokinių paskirstymo fiziniams pratimams atlikti būdus) ir darbo tvarkos metodus (fizinių pratimų atlikimo eigą).

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

6.5.3. Mokymosi veikla turėtų būti organizuojama taip, kad mokiniai bendrautų ir bendradarbiautų, geriau suvoktų užduotį aiškindamiesi tarpusavyje, patirtų teigiamų emocijų. Užduotys diferencijuojamos ir individualizuojamos, atsižvelgiant į fizinio parengtumo lygį, t. y. vengiama per sunkių, atskiram mokiniui ar grupei neįveikiamų užduočių ir lygiai taip pat – per lengvų, nereikalingų užduočių. Rekomenduojama sudaryti mokiniams kuo daugiau galimybių patiems pasirinkti užduotis, atsižvelgiant į jų fizinį parengtumą, fizinį pajėgumą, interesus, polinkius, siekiamus mokymosi uždavinius. Siekiant pagerinti ugdymo kokybę, svarbu, kad prieš pradėdami mokytis mokiniai turėtų galimybę išsiaiškinti ir suprasti, ko jie turėtų išmokti ir pasiekti.

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

6.5.5. 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.

6.5.6. 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.

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

6.5.8. **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 (netinkamos kvalifikacijos ar pan.) negali garantuoti šiems mokiniams tinkamos pagalbos, siūloma kvieisti specialistus. Šios grupės mokinių pasiekimai pažymiais nevertinami.

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

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

6.5.11. 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.

6.6. Vertinimas

6.6.1. Kiekvienas mokinys gali pasiekti asmeninio fizinio tobulėjimo pažangos, ugdydamasis judėjimo, fizinio parengtumo ir suvokimo gebėjimus, todėl vertinamas ne rezultatas, bet pasiekta pažanga, remiantis įgytomis žinios bei asmeniniais gebėjimais. Vertinant mokinių fizinius gebėjimus, būtina atsižvelgti į individualias kiekvieno mokinio savybes, todėl vertinant būtina remtis individualia kiekvieno mokinio pasiekta pažanga.

6.6.2. Kūno kultūros ugdymo procese taikomas diagnostinis (nustatyti esamą), formuojamasis (padėti mokymuisi), sumavimo (apžvelgti išmoktą) vertinimas. Itin svarbus yra formuojamasis vertinimas, norint išsaugoti mokymosi motyvaciją, teigiamą požiūrį į kūno kultūrą, pasiekti, kad kiekvienas mokinys atskleistų kuo daugiau savo išgalių, skatinti suvokti fizinio aktyvumo poveikį pačiam mokiniui, jo sveikatos stiprinimui ir fizinio pajėgumo didinimui. Informacija, kaip mokiniams sekasi siekti asmeninės pažangos, gaunama rudenį ir pavasarį atliekant fizinio parengtumo testus. Testų rezultatai pažymiais *ne-*

vertinami, jie parodo, ar mokinys pasiekė asmeninę pažangą. Ši informacija perteikia asmeninius fizinio parengtumo pokyčius, padeda mokiniui geriau pažinti savo silpnybes ir stiprybes.

6.6.3. Vertinimas turi skatinti siekti asmeninę pažangą.

6.6.4. **Specialiosios medicininės** fizinio pajėgumo grupės mokiniai vertinami „išskaityta“ arba „neįskaityta“.

6.6.5. Vertinant **parengiamosios** fizinio pajėgumo grupės mokinius būtina atsižvelgti į jų individualias galimybes.

6.6.6. Fizinis ugdymas(-is) – tai mokinio ir mokytojo partnerystės, kūrybinio bendradarbiavimo rezultatas.

7. Mokymosi aplinka

7.1. Mokymosi aplinka gali būti natūrali ir specialiai suorganizuota, tačiau mokiniui ji turi teikti edukacinį poveikį ir edukacinę naudą.

7.2. Mokinių sportiniams gabumams pasireikšti svarbi saugi aplinka. Kūno kultūros pamokos vyksta gryname ore ir sporto salėje. Rekomenduojama kuo daugiau pamokų vykdyti gryname ore, siekiant grūdinti organizmą, stiprinti sveikatą, pratinti organizmą prie įvairių atmosferos pokyčių, esant oro temperatūrų kaitai, padidėjus ar sumažėjus atmosferos slėgiui, esant triukšmui.

7.3. Kiekvienas mokinys konkrečią mokymosi aplinką suvokia individualiai, priima ne kaip tokią, kokia ji yra ar kokią mes ją kuriame, bet kaip jis geba ją suvokti, remdamasis jau turima patirtimi.

7.4. Mokymosi aplinkoje mokinių įgūdžiai ir mokymosi stilius yra skirtingi, todėl kuriant lanksčias, į mokinį orientuotas mokymosi aplinkas būtina įvertinti individualius mokinių skirtumus: sveikatą, fizinį parengtumą, turimą patirtį, požiūrį į mokymąsi, mokymosi poreikius, motyvaciją ir individualių mokymosi stilių.

7.5. Aplinka, kurioje sportuojama, turi būti funkcionali, saugi ir higieniška, patalpa, priemonės, įranga, reikmenys ir kt. turi būti ergonomiškos, tvarkingos, patalpos tinkamai apšviestos, vėdinamos, nekenksmingos sveikatai, jose palaikoma optimali temperatūra, įrengti dušai.

7.6. Pagrindiniai kriterijai veiksmingai mokymosi aplinkai sukurti:

- palankiomis oro sąlygomis pamokų vykdymas gryname ore, taikant ne

vien programoje nurodytas veiklas, bet ir kitas judėjimo formas, pvz., pasi-vaikščiojimą;

- suplanuoti pamokoje tokias veiklas, kurios duotų mokiniams galimybę išreikšti savo stipriąsias savybes, kad grįžtamasis ryšys padėtų jas tobulinti;
- veiklos naujumas, prasmingumas, įdomumas;
- taikyti metodus, kurie skatintų veikti, mokytų bendrauti, bendradarbiauti ir gerbti kito nuomonę;
- akcentuoti, kad vertinimas priklauso nuo pastangų, aktyvumo, pažangos ir noro tobulėti;
- mokymo ir lavinimo kūrybiškumas;
- užduočių individualizavimas ir diferencijavimas;

8.2. Mokinių gebėjimų raida

Veiklos sritis	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
1. Sveika gyvensena	Suvokti paauglystėje vykstančius pokyčius kaip natūralų organizmo keitimąsi; būti fiziškai aktyviam; pastebėti savo fizinio tobulėjimo žingsnius; suvokti sveikatą kaip vertybę.	Atpažinti asmeninius socialinius įgūdžius; numatyti preliminarius savo fizinio tobulėjimo žingsnius; suvokti fizinio aktyvumo svarbą fizinei, dvasinei ir socialinei sveikatai; tausoti savo ir kitų sveikatą.	Analizuoti sveikatos stiprinimo ir tausojimo būdus, taip pat pokyčius, vykstančius organizme fizinio krūvio metu; kritiškai vertinti veiksnius, skatinančius žalingų įpročių atsiradimą; siekti fizinės ir dvasinės darnos.
2. Judėjimo įgūdžiai	Derinti kūno dalių judesius atliekant judesių junginius, pratimų kompleksus, technikos veiksmus.	Atlikti koordinuotus ir asimetrinius judesius fizinės veiklos metu.	Atlikti raumenų grupių lavinimo pratimų kompleksus grupėje; daryti tokius pratimus savarankiškai.
3. Sporto šakos	Atlikti greیتumo ir išvermės, šoklumo ir taiklumo lavinimo pratimus; žaisti judriuosius žaidimus ir pasirinktą sportinį žaidimą; važinėti su rogutėmis; šliuožti su slidėmis; daryti pagrindinius plaukimo pasirinktu būdu veiksmus vandenyje.	Atlikti greیتumo ir išvermės lavinimo pratimus, šuolius ir metimus; žaisti pasirinktą sportinį žaidimą naudojant komandinės taktikos veiksmus; šliuožti su slidėmis lygioje vietovėje; plaukti pasirinktu būdu.	Atlikti greیتumo, išvermės, jėgos lavinimo pratimus; šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus; mesti teniso kamuoliuką įsibėgėjus; šliuožti su slidėmis nelygioje vietovėje; plaukti pasirinktu būdu tam tikrą atstumą.

- palankus tvarkaraštis;
- ugdymo turiniui palanki ir higienos sąlygas atitinkanti sporto bazė.

7.7. Mokymosi aplinka turi būti organizuota taip, kad mokinys galėtų asmeniškai tobulėti.

8. Mokinių gebėjimų raida

8.1. Pateikiant apibendrintą mokinių gebėjimų raidą (8.2) siekiama parodyti, kokius gebėjimus ir kokiame amžiaus tarpsnyje ugdomi mokiniai kiekvienoje veiklos srityje. Veiklos sritys, žymimos tuo pačiu numeriu, aprašant mokinių gebėjimų raidą ir pasiekimus. Tai padės mokytojui numatyti mokinių gebėjimų raidos nuoseklumą ir tęstinumą bei planuoti mokymosi pažangą.

Veiklos sritis	5–6 klasė	7–8 klasė	9–10 klasė
4. Netradicinis fizinis aktyvumas	Susiformuoti netradicinio fizinio aktyvumo mokėjimų įvairovę. Judėti pagal savo gebėjimus atitinkamai fizinės veiklos rūšiai.	Išsiugdyti pasirinkto netradicinio fizinio aktyvumo įgūdžius ir savarankiškai veikti pasirinktoje fizinėje veikloje.	Veikti stengiantis įgyvendinti kūrybines idėjas savo fizinėje veikloje.

8.3. Ugdymo gairės, mokinių pasiekimai ir vertinimas. 5 – 6 klasės

Skyriuje aprašomi reikalavimai 5–6 klasių mokinių pasiekimams. Iš pradžių pateikiami reikalavimai mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo gairės (9.1); vėliau aptariamos turinio apimtys: užrašoma tema ir atskleidžiama tos temos apimtis (9.2); pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodyklių aprašas (9.3). Gebėjimų numeravimo pirmasis skaitmuo sutampa su veiklos srities numeriu. Tie patys gebėjimai vienodai numeruojami visuose centruose, tai leidžia geriau suvokti jų visumą ir pamatyti augimą pereinant į aukštesnius centrus. Šiame centre yra ugdomi ne visi numatyti gebėjimai, todėl kai kurių numerių 5–6 klasės lentelėse nėra.

8.3.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės. 5–6 klasės

Mokinių pasiekimai: nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas bei ugdymo gairės. Kartu su reikalavimais mokinių pasiekimams pateikiamos ugdymo gairės, kuriose nurodytos rekomendacijos, kaip būtų galima planuoti ugdymo procesą ir siekti numatytos kūno kultūros ugdymosi pažangos.

1. Sveika gyvensena			
Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Nebijoti ieškoti atsakymų į klausimus, atsirandančius bendrimo laikotarpiu.	1.1. Aiškintis paauglystėje kylančias problemas.	1.1.1. Pasakyti, kur kreiptis ir kas gali padėti išsiaiškinti paauglystėje kylančias bendrimo problemas.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimo apie paauglystėje kylančias problemas ir jų sprendimo būdus. Diskutuoja ir mokosi išsąmoninti, kad paauglystėje vykstantys organizmo pokyčiai yra natūralus reiškinys – keičiasi kūnas ir formuojasi asmenybė.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Praktikuoti fizinį aktyvumą.	1.2. Pastebėti savo fizinio tobulėjimo žingsnius, įsitikinti esant pagerėjusią ištvėrmę ir pan.	1.2.1. Paaiškinti, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą. 1.2.2. Apibūdinti savo fizinio tobulėjimo žingsnius.	Mokiniai stebi ir aptaria vaizdo medžiagą, pratybas sporto klube ar pan., mokosi suprasti, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą.
Toleruoti visavertės mitybos poreikį.	1.3. Stengtis laikytis visavertės, sveikos mitybos taisyklių.	1.3.1. Paaiškinti visavertės mitybos svarbą paauglio sveikatai ir darbingumui.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja, aiškina visavertės mitybos svarbą paauglio sveikatai, protiniam ir fiziniam darbingumui.
Ugdytis neigiamą požiūrį į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.	1.4. Gebėti atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.4.1. Paaiškinti ir (ar) pateikti pavyzdžių, kaip galima išvengti bendraamžių ar kitų asmenų spaudimo rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.	Mokiniai vaidina situacijas, diskutuoja su mokytoju ir aiškina, kaip išvengti bendraamžių ar kitų asmenų spaudimo ir skatinimo rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ar kitas psichiką veikiančias medžiagas.
2. Judėjimo įgūdžiai			
Suvokti taisyklingos laikysenos atliekant įvairius pratimus svarbą.	2.1. Išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną atliekant įvairius pratimus.	2.1.1. Paaiškinti, kaip kontroliuoti savo kūno laikyseną. 2.1.2. Apibrėžti pagrindinius taisyklingos laikysenos atliekant pratimus reikalavimus.	Mokiniai stebi rodomą laikyseną ir patys, padedami mokytojo, mokosi nustatyti savo laikyseną. Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka įvairius pratimus, žaidžia žaidimus, kontroliuoja savo ir draugų kūno laikyseną, stebi ir taisy klaidas.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Suvokti taisyklingo kvėpavimo svarbą atliekant pratimus.	2.2. Laikytis taisyklingo kvėpavimo, atliekant fizinius pratimus, nurodymų.	2.2.1. Paašškinti, kaip taisyklingai kvėpuoti keičiant pratimų atlikimo spartą. 2.2.2. Paašškinti ir parodyti kvėpavimo būdus.	Mokiniai mokosi taisyklingai kvėpuoti atlikdami pratimus nevienoda sparta. Mokiniai stebi demonstruojamą mokomąją medžiagą ir aiškinasi kvėpavimo būdus: pilvinį, krūtininį ir visavertį, patys išbando šiuos kvėpavimo būdus.
Norai mankštintis, stengtis teisingai atlikti judesius.	2.3. Derinti kūno judesius atliekant įvairius judesių junginius, technikos veiksmus, pratimų kompleksus.	2.3.1. Pademonstruoti asimetrinių judesių junginius, pvz.: viena ranka aukštyn, kita į šalį.	Mokytojas aiškina mokiniams ciklinius (bėgimo, ėjimo ir kt.) ir aciklinius (metimų, šuolių, žaidimų) judesius, simetrinius ir asimetrinius judesius. Mokiniai stebi, analizuoja, ieško skirtumų tarp šių judesių ir patys, padedami mokytojo, bando juos atlikti.
	2.4. Sudaryti mankštos pratimų kompleksą.	2.4.1. Pademonstruoti mankštos pratimų kompleksą ir paašškinti mankštos pratimų svarbą. 2.4.2. Pademonstruoti sudėtingesnius judesių junginius naudojant priemones ir jų nenaudojant.	Mokytojas padeda suvokti fizinių pratimų įvairovę, kad skatintų mokinių kūrybingumą bei išmonę sudarant ir atliekant saugių mankštos pratimų kompleksą. Mokiniai mokosi atlikti sudėtingesnės kūrybos pratimus pavieniui, grupėje ar komandoje, pvz., klausydami muzikos kūrinio fragmentų. Išklause turi pavaizduoti muzikos garsais perteiktą emocinę nuotaiką, t. y. sukurti judesių junginius porose, grupėse, komandose, naudodami įvairias priemones ar pan. Mokytojas mokiniams nurodo kriterijus, pagal kuriuos jie turi atlikti užduotį.
	2.5. Veikti grupėje ir komandoje.	2.5.1. Nurodyti pagrindinius darnaus bendravimo požymius.	Mokiniai, atlikdami pratimus grupėje arba komandoje, mokosi pagarbos ir pakantumo vienas kitam.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
Įvaldyti pagrindines lengvosios atletikos rungtis, puoselėti olimpinės sporto vertybes, tautinę savigarbą, patriotizmą ir pilietiškumą.	3.1.1. Taikyti saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisykles.	3.1.1.1. Paaiškinti saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisykles.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimo apie saugaus elgesio bėgant, atliekant šuolius, metimus taisykles ir jų laikosi.
	3.1.2. Stebėti savijautą fizinio krūvio metu ir po jo.	3.1.2.1. Paaiškinti greitumą ir ištvermę lavinančių pratimų poveikį organizmui. Pateikti greitumo ir ištvermės pratimų pavyzdžių.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus greitumo ir ištvermės pratimus, vaizdo medžiagą ar pan., paskui mokosi atlikti pratimus. Stebi savijautą ir aiškinasi fizinio krūvio poveikį organizmui.
	3.1.3. Bėgti iš aukšto starto didžiausiu greičiu iki 6 sek.	3.1.3.1. Paaiškinti bėgimo iš aukšto starto didžiausiu greičiu technikos ypatumus.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus bėgimo veiksmus, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi ir mokosi bėgti iš aukšto starto didžiausiu greičiu.
	3.1.4. Atlikti specialius bėgimo pratimus.	3.1.4.1. Žinoti ir parodyti keletą specialių bėgimo pratimų.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą pratimą, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi specialių bėgimo pratimų svarbą mokantis bėgimo technikos. Atlieka specialius bėgimo pratimus, aiškinasi ir taiso klaidas.
	3.1.5. Bėgti pasirinkta sparta: mergaitei – iki 4 min., berniukui – iki 6 min. (bėgimą galima keisti žingsniavimu).	3.1.5.1. Paaiškinti pagrindinius ištvermės bėgimo pasirinkta sparta reikalavimus.	Mokiniai bėga nurodytą nuotolį pasirinkta sparta (mergaitės – iki 4 min., berniukai – iki 6 min.) ir mokosi įgyvendinti ištvermės bėgimo tikslus: ugdytis valią, tikslingai paskirstyti jėgas, išvelgti didelio nuovargio požymius ir jam pasireiškus imti žingsniuoti.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.1.6. Koordinuotai šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėjus.	3.1.6.1. Paaiškinti pagrindinius šuolio į tolį iš vietos ir įsibėgėjus technikos elementus.	Mokiniai stebi rodomus šuolius, aiškinasi ir patys bando šokti į tolį iš vietos ir įsibėgėję. Mokosi pastebėti savo bei kitų klaidas ir jas taisyti.
	3.1.7. Mesti teniso kamuoliuką iš vietos ir įsibėgėjus pagal savo pajėgumą.	3.1.7.1. Paaiškinti arba parodyti teniso kamuoliuko metimo iš vietos ir įsibėgėjus techniką.	Stebėdami mokytojo rodomą metimo veiksmą ir aiškinimą, mokiniai mokosi metimo technikos: į aukštį, į tolį, į taikinį, iš vietos, įsibėgėjus ir kt.
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
Mokytis judriųjų ir sportinių žaidimų, sąžiningai ir garbingai rungtyniauti.	3.2.1. Žaisti parengiamuosius judriuosius žaidimus.	3.2.1.1. Pateikti judriųjų žaidimų pavyzdžių.	Mokiniai klauso mokytojo aiškinimo, atlieka užduotį ir mokosi žaisti parengiamuosius judriuosius žaidimus. Pvz., „Žuvis ir tinklas“, „Vilkas griovyje“ ir pan.
	3.2.2. Atlikti pasirinkto sportinio žaidimo individualiuosius ir komandinius veiksmus.	3.2.2.1. Pademonstruoti ar paaiškinti komandinį ir individualųjį sportinio žaidimo veiksmą.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą veiksmą, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi ir mokosi atlikti sportinio žaidimo individualiuosius ir komandinius veiksmus, pvz.: varpstes, metimą pašokus, klaidinamuosius judesius, žaisti turint žaidėjų persvarą.
	3.2.3. Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą taikant pagrindines žaidimo taisykles.	3.2.3.1. Nurodyti pagrindines pasirinkto sportinio žaidimo taisykles. 3.2.4.1. Pateikti kilnaus elgesio sporte ir garbingo žaidimo pavyzdžių. Aptarti sąžiningos ir garbingos kovos esmę.	Mokiniai stebi rodomą kitų žaidimą, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi pagrindines žaidimo taisykles. Žaidžia arba teisėjauja kitų žaidimui ir mokosi taikyti pagrindines žaidimo taisykles. Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie kilnaus elgesio sporte ir garbingo žaidimo rungtynėse ir varžybose esmę, aptaria kilnaus elgesio žaidžiant situacijas ir pavyzdžius.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.3. Bendroji gimnastika			
Mokyti bendrosios gimnastikos.	3.3.1. Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolo.	3.3.1.1. Pademonstruoti, kaip saugiai ir koordinuotai atlikti pusiausvyros pratimus ant gimnastikos suolo. 3.3.1.2. Derinti skirtingus rankų ir kojų judesius, parodyti sklandų, plastišką perėjimą nuo vieno pratimo prie kito.	Mokiniai prisimena saugaus elgesio taisykles, stebi rodomus pusiausvyros pratimus ir juos patys atlieka ant gimnastikos suolo, pvz.: eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomoju žingsniu, daro sukinius, prasilenkimus dviese, peržengia kliūtį, keičia rankų padėtį.
	3.3.2. Atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu gimnastikos įrankiu.	3.3.2.1. Parodyti, kaip taisyklingai atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu įrankiu.	Mokiniai stebi rodomus sudėtingesnius gimnastikos pratimus su pasirinktu įrankiu, pvz.: su šokdyne, kamuoliu, kaspinu, lanku, lazda, poromis šokinėti su viena arba dviem šokdynėmis, ir patys mokosi juos atlikti.
	3.3.3. Atlikti paties sukurtą saugių akrobatikos pratimų derinį.	3.3.3.1. Pasirinkti saugių akrobatikos pratimų derinį.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus saugius akrobatikos pratimus, mokosi patys kurti ir atlikti pratimų derinį.
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Žiemos sąlygomis būti fiziškai aktyviam gryname ore. Saugoti gamtą.	3.4.1. Važinėti su rogutėmis, čiuožti su čiuožynėmis nuo kalnų arba šliuožti slidėmis, čiuožti su pačiūžomis žaidžiant komandinius žiemos žaidimus.	3.4.1.1. Paaiškinti arba pademonstruoti keletą pasirinktų komandinių žiemos žaidimų.	Mokytojas organizuoja komandinius žiemos žaidimus su rogutėmis, čiuožynėmis, pačiūžomis, slidėmis ir pan. Mokiniai mokosi žaisti šiuos žaidimus, važinėdami su rogutėmis, čiuoždami su čiuožynėmis ar pačiūžomis, slysdami su slidėmis ir pan.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.4.2. Pagal savijautą kaitalioti bėgimą su ėjimu, įveikiant natūralias kliūtis: įkalnę, nuokalnę, šlaitą ar pan.	3.4.2.1. Paaiškinti nuovargio pasireiškimo požymius. 3.4.2.2. Pademonstruoti arba paaiškinti natūralių kliūčių įveikimo būdus.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimo apie nuovargio pasireiškimo požymius ir organizmo reakciją į didelį nuovargį, drauge aptaria poilsio priemones. Atlieka užduotį ir pagal savijautą mokosi kaitalioti bėgimą su ėjimu, įveikti natūralias kliūtis.
	3.4.3. Kompasų, taikant geografijos žinias, nustatyti žygio kryptį. Laikytis gamtos apsaugos taisyklių.	3.4.3.1. Paaiškinti pagrindinius orientavimosi sporto ženklus, mokėti skaityti planą-schemą. 3.4.3.2. Paaiškinti socialinę turizmo ir orientavimosi sporto reikšmę.	Mokiniai su mokytoju aiškinasi pagrindinius orientavimosi sporto ženklus, mokosi skaityti planą-schemą, aptaria gamtos apsaugos taisykles, diskutuoja apie socialinę turizmo ir orientavimosi sporto reikšmę.
3.5. Plaukimas			
Saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.	3.5.1. Saugiai pademonstruoti pagrindinius pasirinkto plaukimo būdo technikos veiksmus vandenyje.	3.5.1.1. Paaiškinti arba pademonstruoti pasirinkto plaukimo būdo techniką.	Mokiniai su mokytoju pasikartoja saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisykles, stebi ir aptaria rodomus plaukimo būdus, mokosi jų technikos.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Stengtis pažinti asmenines savybes ir pagal jas pasirinkti netradicinius judėjimo būdus. Padėti silpnesniam.	4.1. Įžvelgti savo individualias savybes ir charakterio bruožus, pvz.: fizinius gebėjimus, charakterio, valios savybes. 4.2. Pagal savo gebėjimus mokėti pasirinkti netradicinio fizinio aktyvumo būdą ir atlikti pagrindinius judesius. 4.3. Pagal savo gebėjimus lanksčiai reaguoti į kintančias judėjimo sąlygas fizinės veiklos metu. 4.4. Atskleisti asmeninius gebėjimus fizinėje veikloje.	4.1.1. Paaiškinti arba pateikti pavyzdžių, kaip galima lavinti fizinius gebėjimus netradicinėmis veiklos formomis. 4.1.2. Apibūdinti, kokias savybes ugdo pasirinkta fizinė veikla.	Mokiniai kartu su mokytoju diskutuoja ir aptaria, kokias fizines ypatybes lavina pasirinkta veiklos rūšis, apibūdina netradicinių judėjimo būdų teikiamus privalumus, pvz.: kovos menas (dvikovos) lavina jėgą, vikrumą, koordinaciją, įkvepia pasitikėjimą savimi, padeda drąsiau jaustis tarp bendraamžių, apsiginti ar apginti silpnesnįjį.

8.3.2. Turinio apimtys

Į turinio apimtį įtrauktas visų veiklos sričių turinys: užrašoma tema ir atskleidžiama tos temos apimtis. 5–6 klasėse mokiniai įgyja sveikos gyvensenos žinių ir įgūdžių, toliau kartoja ir tobulina pradinėse klasėse įgytus judėjimo įgūdžius, mokosi sporto šakų, netradicinio fizinio aktyvumo formų.

8.3.2.1. Sveika gyvensena. Paauglystėje kylančios problemos. Asmeninio fizinio tobulėjimo žingsniai. Visavertės mitybos svarba paauglio sveikatai ir darbingumui. Neigiamo požiūrio skatinimas į alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą.

8.3.2.2. Judėjimo įgūdžiai. Taisyklinga kūno laikysena ir taisyklingas kvėpavimas. Cikliniai (*bėgimas, ėjimas ir kt.*), acikliniai (*metimai, šuoliai, žaidimai*) bei simetriniai ir asimetriniai judesiai. Fizinį pratimų įvairovė bei mokinių gebėjimas sudaryti ir atlikti saugius mankštos pratimus.

8.3.2.3. Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Bėgimas iš aukšto starto; specialieji bėgimo pratimai; bėgimas išvermei pasirinkta sparta; šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus. Individualūs ir komandiniai veiksmai žaidžiant judriuosius ir sporto žaidimus; garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigarbos; patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimas; teniso kamuoliuko metimas iš vietos ir įsibėgėjus. Statinė ir dinaminė pusiausvyra ant gimnasti-

kos suoloelio; saugūs akrobatikos pratimai ir sudėtingesni bendrosios gimnastikos pratimai su pasirinktu įrankiu. Važinėjimasis su rogutėmis; čiuožimas su čiuožynėmis; šliuožimas slidėmis ar čiuožimas pačiužomis. Spartusis žygis; natūralių gamtinių kliūčių įveikimas. Naudojimas kompasu. Saugaus elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklės. Mokymosi plaukti skatinimasis ir (ar) parankaus plaukimo būdo pasirinkimas.

8.3.2.4. Netradicinis fizinis aktyvumas. Netradicinio fizinio aktyvumo veiklos formų (*pvz., kovos menų, lėkščiasvydžio, rankų lenkimo ir pan.*) pasirinkimo skatinimas.

8.3.3. Vertinimas

8.3.3.1. Skyrelyje pateikiami mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai. Jie padeda mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis. Pateikiamas aprašytas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis lygmuo. Vertinimo rodikliai nėra kiekybiniai, o kokybiniai, kuriais siekiama ne tik vertinti mokinių pasiekimus lygmenimis (fiksuoti balais), bet ir tikimasi, jog šie kriterijai padės mokytojams įvertinti kiekvieno mokinio gebėjimus ir planuoti, kaip juos ugdyti siekiant asmeninės mokinio pažangos.

8.3.3.2. Mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai. 5–6 klasės

Lygmenys Pasiiekimų sritys	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Parodo, kad žino apie sveiką gyvenseną, sporto šakas; pastebi savo fizinio tobulėjimo požymius.	Parodo, kad supranta, koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą ir darbingumą, suvokia taisyklingos laikysenos ir taisyklingo kvėpavimo svarbą, žino saugaus elgesio taisykles, išmano apie sporto šakas ir netradicinio fizinio aktyvumo formas.	Parodo, kad išmano sveikos gyvensenos reikalavimus; supranta, kaip ir koku fizinio aktyvumu galima padidinti savo fizinį pajėgumą; įvardija pasirinktas sporto šakas ir sporto rungtis.

Lygmenys Pasiiekimų sritys	Patentkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Gebėjimai	Atlieka judesių junginius ir veiksmus; mokosi sporto šakų, netradicinių fizinio aktyvumo formų.	Derina kūno judesius atlikdami judesių junginius; stengiasi įvaldyti sporto šakų techniką, išmokti netradicinių fizinio aktyvumo formų. Laikosi saugaus elgesio taisyklių.	Sudaro mankštos pratimų kompleksą; įvaldo sporto šakų techniką; pasirenka netradicines fizinio aktyvumo priemones.
Nuostatos	Stengiasi būti fiziškai aktyvus laisvalaikiu.	Renkasi fizinio aktyvumo formas laisvalaikiu.	Praktikuoja fizinio aktyvumo formas.

8.4. Ugdymo gairės, mokinių pasiekimai ir vertinimas. 7 – 8 klasės

Šiame skyrelyje aprašomi reikalavimai 7–8 klasių mokinių pasiekimams. Iš pradžių pateikiami reikalavimai mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo gairės (10.1); vėliau aptariamos turinio apimtys, išskiriant turinio minimumą (10.2); galiausiai pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodyklių aprašas (10.3). Gebėjimų numeravimo pirmasis skaitmuo sutampa su veiklos srities numeriu. Tie patys gebėjimai vienodai numeruojami visuose centruose, tai leidžia geriau suvokti jų visumą ir pamatyti augimą pereinant į aukštesnius centrus. Šiame centre yra ugdomi ne visi numatyti gebėjimai, todėl kai kurių numerų nėra 7–8 klasės lentelėse.

8.4.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės

Lentelėje aprašomi 7–8 klasių mokinių pasiekimai – nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas, ką turi įgyti mokiniai, baigę šį koncentrą. Tai leidžia mokytojui iš anksto planuoti ir numatyti laukiamus mokinių pasiekimus. Kartu su reikalavimais mokinių pasiekimams pateikiamos ugdymo gairės, kuriose nurodytos rekomendacijos, kaip būtų galima planuoti ugdymo procesą ir siekti numatytos kūno kultūros ugdymosi pažangos.

1. Sveika gyvensena			
Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Tausoti savo sveikatą. Sąmoningai planuoti fizinio aktyvumo laiką.	1.1. Rūpintis savo sveikata, sudaryti savo preliminarinius fizinio tobulėjimo žingsnius.	1.1.1. Paaiškinti sveikatos stiprinimo ir tausojimo būdus bei priemones. 1.1.2. Apibrėžti svarbiausius kriterijus, pagal kuriuos sudaromas asmeninis fizinio aktyvumo planas.	Mokiniai klauso mokytojo aiškinimo apie sveikatos stiprinimo ir tausojimo galimybes, būdus bei priemones. Su mokytoju diskutuoja sveikatos tausojimo klausimais. Mokiniai su mokytoju nagrinėja, diskutuoja, aiškinasi, kaip tikslingai sudaryti fizinio aktyvumo planą pagal asmeninį fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Rinktis sveikesnius maisto produktus.	1.2. Taikyti žinias apie sudedamąsias maisto produktų dalis.	1.2.1. Paaiškinti, kur ieškoti informacijos apie sudedamąsias maisto produktų dalis.	Mokiniai skaito ir su mokytoju aiškinasi informaciją, pateiktą ant maisto produktų etikečių. Taiko biologijos dalyko žinias apie subalansuotą mitybą ir jos svarbą žmogaus sveikatai, jo fiziniam darbingumui.
Pozityvi nuostata, kad sportas nedera su rūkymu, alkoholinių gėrimų ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimu.	1.3. Atsispirti spaudimui rūkyti, vartoti alkoholinius gėrimus ir kitas psichiką veikiančias medžiagas.	1.3.1. Paaiškinti, kaip žalingi įpročiai gali pakenkti sportininko karjerai ir įvaizdžiui.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie neigiamus žalingų įpročių (rūkalų, alkoholio, psichiką veikiančių medžiagų vartojimo) padarinius paauglių, sportininkų organizmui, sportiniams rezultatams, sportininko karjerai bei įvaizdžiui.
2. Judėjimo įgūdžiai			
Stengtis susiformuoti taisyklingą laikyseną, saugiai atlikti fizinius pratimus.	2.1. Laikytis taisyklingos laikysenos reikalavimų atliekant fizinius pratimus.	2.1.1. Apibūdinti pagrindines raumenų grupes, kurias reikia stiprinti norint išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną. 2.1.2. Įvardyti dažniausias klaidas atliekant pratimus su sunkmenomis, pvz.: kilnojant, pernešant svarmenis, svarsčius ir kt. sunkmenas.	Mokiniai stebi rodomus pratimus ir nagrinėja, padedami mokytojo, raumenų grupes, nuo kurių labiausiai priklauso žmogaus laikysena. Mokiniai stebi mokytojo demonstruojamą mokomąją medžiagą ir aiškinasi, kaip keliant sunkmenas veikiamas stuburas bei raumenys, bando patys, mokytojo padedami, saugiai atlikti nesudėtingus pratimus, pastebėti ir taisyti klaidas.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Stengtis taisyklingai kvėpuoti suvokiant taisyklingo kvėpavimo svarbą žmogaus organizmui.	2.2. Taikyti taisyklingo kvėpavimo reikalavimus.	2.2.1. Paaiškinti arba pademonstruoti kvėpavimo lavinimo būdus. 2.2.2. Paaiškinti arba parodyti, kaip matuojamas kvėpavimo dažnis ramybės sąlygomis ir po fizinio krūvio.	Mokiniai stebi rodomus kvėpavimo pratimus ir išklauso mokytojo aiškinimo apie kvėpavimo būdus. Mokosi, padedami mokytojo, tokius pratimus taisyklingai atlikti. Išklauso mokytojo aiškinimą apie kvėpavimą ramybės sąlygomis, po fizinio krūvio ir atlieka užduotį. Diskutuoti apie streso, baimės poveikį kvėpavimo dažniui, atlikti kvėpavimo testą.
Ugdytis judesių kultūrą.	2.3. Taikyti sudėtingesnius koordinuotus ir asimetrinius judesius fizinėje veikloje.	2.3.1. Pademonstruoti judesių kombinaciją, pasirenkamą sudėtingesnėmis situacijomis. 2.3.2. Parodyti arba sukurti mankštos pratimų kompleksą, lavinantį pagrindines raumenų grupes.	Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi kurti sudėtingas judesių kombinacijas ir jas atlikti neįprastomis sąlygomis, pvz.: mokiniams nežinant mokytojas pakeičia muzikos ritmą, šokdynės ilgį, kamuolių svorį.
	2.4. Atlikti pagrindinius pratimus, lavinančius greitumą, jėgą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvermę ir kt. fizines ypatybes.	2.4.1. Paaiškinti ar parodyti pratimus, kurie lavina greitumą, jėgą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvermę, ir apibrėžti fizinių ypatybių svarbą sveikatai, organizmo funkcinėms galioms stiprinti.	Mokiniai, padedami mokytojo, mokosi sudaryti pratimų kompleksą pagrindinėms raumenų grupėms lavinti ir bando pratimus susieti su anksčiau išmoktais judesiais ar pratimais. Mokytojas aptaria fizines ypatybes, jų lavinimo ypatumus. Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka užduotį ir aiškinasi fizinių ypatybių lavinimo galimybes.
	2.5. Nustatyti savo fizinį pajėgumą naudojant fizinio pajėgumo nustatymo testą.	2.5.1. Paaiškinti, kaip nustatyti savo fizinį pajėgumą.	Mokytojas supažindina mokinius su fizinio pajėgumo testais. Mokiniai, padedami mokytojo, patys mokosi nustatyti savo fizinį pajėgumą.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
<p>Domėtis lengvąja atletika, siekti tobulinti gebėjimus šioje sporto šakoje.</p> <p>Laikytis saugaus elgesio taisyklių.</p>	3.1.1. Saugiai elgtis bėgant, atliekant šuolius, metimus.	3.1.1.1. Aptarti saugaus elgesio lengvosios atletikos pratybose reikalavimus.	Mokiniai pasikartoja saugaus elgesio lengvosios atletikos pratybose taisykles, jas taiko ir reikalauja, kad šių taisyklių laikytųsi ir kiti.
	3.1.2. Bėgti iš aukšto starto 30 m, 50 m didžiausiu greičiu.	3.1.2.1. Paašškinti arba parodyti bėgimo iš aukšto starto techniką.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus bėgimo veiksmus, vaizdo medžiagą ar pan., aiškina bėgimo iš aukšto starto technikos ypatumus. Mokiniai bėga tiesiąja didžiausiu greičiu pagal mokytojo nurodymus, mokosi bėgimo tiesiąja technikos.
	3.1.3. Techniškai atlikti specialius bėgimo pratimus: bėgimą aukštai keliant kelius, šuoliažingsnį, šuoliukus, bėgimą įkalnėn, nuokalnėn ir kt.	3.1.3.1. Paašškinti arba parodyti specialių bėgimo pratimų techniką.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus pratimus, vaizdo medžiagą ar pan., aiškina ir mokosi techniškai atlikti specialius bėgimo pratimus: bėgimą aukštai keliant kelius, šuoliažingsnį, šuoliukus, bėgimą įkalnėn, nuokalnėn ir kt.
	3.1.4. Bėgti tiesiai didžiausiu greičiu.	3.1.4.1. Pademonstruoti bėgimą tiesiąja didžiausiu greičiu.	Mokiniai atlieka užduotį ir mokosi bėgti tiesiąja didžiausiu greičiu.
	3.1.5. Bėgti parankia sparta, nepereinant į žingsniavimą (mergaitėi – apie 4 min., berniukui – apie 6 min.).	3.1.5.1. Paašškinti tolydžiojo bėgimo svarbą išsvermei ugdyti.	Mokytojas aptaria ištvėrmės ugdymo ypatumus, valios ugdymo galimybes, nuovargio reiškimosi priežastis ir jo įveikimo būdus. Mokiniai pagal savo pajėgumą bėga parankia sparta, stengdamiesi nepereiti į žingsniavimą, nurodytą laiko tarpą: mergaitės – apie 4 min., berniukai – apie 6 min.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.1.6. Atlikti šuolius į tolį iš vietos ir įsibėgėjus laikantis šuolių technikos reikalavimų.	3.1.6.1. Paaiškinti arba pademonstruoti šuolio į tolį iš vietos ir įsibėgėjus techniką. 3.1.6.2. Paaiškinti pagrindines šuolio į tolį varžybų taisykles.	Mokiniai stebi rodomą šuolį į tolį ir mokosi šuolio technikos: atsispirti nuo lentelės, pasirinkti įsibėgėjimo atstumą, įvaldyti lėkimo ore ir nusileidimo veiksmų techniką. Mokytojas paaiškina šuolio į tolį varžybų taisykles.
	3.1.7. Koordinuotai mesti pasirinktu būdu teniso kamuoliuką įsibėgėjus.	3.1.7.1. Paaiškinti arba pademonstruoti kelis metimų pratimus. 3.1.7.2. Parodyti pasirinktą teniso kamuoliuko metimo būdą.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus specialiuosius metimų pratimus ir mokosi juos atlikti. Mokiniai išbando visus kamuoliuko metimo įsibėgėjus būdus ir pasirenka parankiausią.
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
Išmokti judriųjų ir sportinių žaidimų technikos. Kilniai elgtis ir garbingai rungtyniauti.	3.2.1. Žaisti pasirinktą sportinį žaidimą naudojant komandinės taktikos veiksmus: stovėsenas, judėjimo būdus, varpstes, individualius ir grupinius veiksmus su kamuoliu ir kt.	3.2.1.1. Pateikti parengiamųjų judriųjų žaidimų su sporto įrankiais pavyzdžių. 3.2.1.2. Paaiškinti pagrindinius komandinės taktikos veiksmus, t. y., kaip pasirinkti tikslingus veiksmus rungtyniaujant komandoje.	Mokiniai, padedami mokytojo, žaidžia sudėtingesnius judriuosius žaidimus su sporto įrankiais ir pan. Žaisdami sportinį žaidimą, mokosi komandinių taktikos veiksmų: stovėsenų, judėjimo būdų, varpstės, individualiųjų ir grupinių veiksmų su kamuoliu ir kt.
	3.2.2. Racionaliai žaisti sportinį žaidimą.	3.2.2.1. Apibūdinti racionalaus ir techniško žaidimo esmę.	Mokiniai stebi kompiuteryje rodomą sportinį žaidimą, vaizdo medžiagą, varžybas ar pan., išnagrinėja klaidas, įsidėmi gerus techniško žaidimo pavyzdžius ir mokosi racionalios žaidimo taktikos.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.2.3. Organizuoti bendraklasių varžybas ir (ar) jose teisėjauti.	3.2.3.1. Nusakyti varžybų organizavimo tvarką. Įvardyti pagrindines teisėjavimo varžybose taisykles.	Mokiniai, padedami mokytojo, renka informaciją internete, skaito sporto literatūrą, organizuoja klasės varžybas ir mokosi jose teisėjauti.
	3.2.4. Bendrauti ir bendradarbiauti žaidžiant komandoje, siekiant bendro tikslo.	3.2.4.1. Pagrįsti bendravimo ir bendradarbiavimo kolektyvinėje veikloje aktualumą. 3.2.4.2. Pateikti kilnaus elgesio sporte pavyzdžių.	Mokiniai rungtyniaudami, stebėdami kitų žaidimą ir teisėjaudami varžybose mokosi veikti kolektyve, bendrauti ir bendradarbiauti, tartis tarpusavyje, kaip išvengti psichologinio spaudimo ir pan. Diskutuoja apie kilnų elgesį sporte.
3.3. Bendroji gimnastika			
Mokyti sudėtingesnių gimnastikos pratimų naudojant įrankius ir prietaisus.	3.3.1. Koordinuotai atlikti sudėtingesnius gimnastikos pratimus ir jų derinius pasirinkus įrankius bei prietaisus.	3.3.1.1. Pademonstruoti savarankiškai, poroje ir (ar) mažoje grupėje 7–8 išmokus sudėtingesnius pratimų derinius su pasirinktu gimnastikos įrankiu, pvz.: grupė šokinėti per išuktą ilgą šokdynę keičiant jos sukimosi greitį.	Mokiniai stebi rodomus sudėtingesnius pratimus su pasirinktais gimnastikos įrankiais arba ant prietaisų. Bando patys daryti pratimus, pvz.: ant gimnastikos suolelio, sienelės, skersinio, su šokdyne, kamuoliu, kaspinu, lanku, lazda, ir patys kuria pratimų derinius.
	3.3.2. Išlaikyti statinę ir dinaminę pusiausvyrą ant gimnastikos suolelio naudojant įrankį.	3.3.2.1. Parodyti, kaip reikia derinti skirtingus rankų ir kojų judesius, sklandžiai, plastiškai pereiti nuo vieno pratimo prie kito, iš vieno erdvės lygio į kitą.	Mokiniai mokosi pusiausvyros pratimų, žingsnių, įtūpstų, pritūpimų ir šuoliukų derinio ant apversto gimnastikos suolelio ar kitos saugios pakylės; koordinuotai atlieka judesius su kamuoliu, lazda ar kitu įrankiu: eina pirmyn, atgal, šonu, pristatomuoju žingsniu, peržengdami kliūtį, keisdami rankų padėtį ir pan.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Saugiai praktikuoti fizinį aktyvumą gryname ore žiemos sąlygomis. Saugoti gamtą.	3.4.1. Šliuožti su slidėmis lygioje vietovėje arba čiuožti su pačiūžomis išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti žiemos žaidimus, estafetes naudojant rogutes, čiuožynes ir kt. reikmenis.	3.4.1.1. Paašškinti praktikuojamo žiemos sąlygomis fizinio aktyvumo teigiamą poveikį fizinei ir dvasinei žmogaus sveikatai. 3.4.1.2. Pasakyti pagrindines pasirinkto žiemos žaidimo arba estafetės taisykles.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie fizinio aktyvumo žiemos sąlygomis svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui. Čiuožinėja su pačiūžomis arba slidinėja su slidėmis lygioje vietovėje, žaidžia žiemos žaidimus, estafetes važinėdami su rogutėmis, čiuožynėmis ir pan.
	3.4.2. Eiti ir bėgti raižyta vietove į kalną arba šlaitu, įveikiant pasitaikančias kliūtis pasirinktu būdu: šuoliuojant, žingsniuojant, remiantis rankomis ir kt.	3.4.2.1. Paašškinti ir parodyti kliūčių įveikimo būdus einant, bėgant raižyta vietove, į kalną arba šlaitu.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą, kaip įveikti kliūtis einant ir bėgant raižyta vietove, stebi rodomus veiksmus ir atlieka pateiktas užduotis.
	3.4.3. Įveikti pasirinktą mokomąją trasą pagal kompasą ir azimutą. Sudaryti pasirinktą planą-schemą: savo klasės, mokyklos teritorijos, stadiono ir pan. Gebėti pasirinkti poilsiavietę ir įrengti laužavietę laikantis gamtos apsaugos taisyklių.	3.4.3.1. Paašškinti, kaip žemėlapyje ir vietovėje vaizduojamas reljefas. 3.4.3.2. Aptarti pagrindinius poilsiavietės ir laužavietės įrengimo reikalavimus, saugaus elgesio ir aplinkos apsaugos taisykles.	Mokiniai, naudodamiesi kompasu bei žemėlapiu ir padedami mokytojo, įveikia pasirinktą mokomąją trasą. Padedami mokytojo mokosi sudaryti planą-schemą. Aiškinasi poilsiavietės ir laužavietės įrengimo reikalavimus, saugaus elgesio ir aplinkos bei gamtos apsaugos taisykles.
3.5. Plaukimas			
Saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.	3.5.1. Plaukti pasirinktu būdu.	3.5.1.1. Apibūdinti pasirinkto plaukimo būdo technikos reikalavimus. 3.5.1.2. Nusakyti saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles.	Mokytojas paašškina ir pademonstruoja keleto plaukimo būdų techniką. Mokiniai pasirenka patinkamą plaukimo būdą ir mokosi plaukimo tuo būdu technikos. Mokiniai pasikartoja saugaus elgesio prie vandens ir vandenyje taisykles.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Išreikšti save netradicinėje fizinėje veikloje.	4.1. Atskleisti savo individualumą ir fizinius gebėjimus pasirinktoje fizinėje veikloje. Savarankiškai veikti pasirinktoje fizinėje veikloje. Savarankiškai ir lanksčiai reaguoti į kintančią situaciją bei aplinką fizinėje veikloje. Pasinaudoti asmeniniais gebėjimais ir patirtimi netradicinėje fizinėje veikloje.	4.1.1. Paašškinti arba pateikti pavyzdžių, kaip fizine veikla galima atskleisti savo individualumą. 4.1.2. Paašškinti arba pateikti fizinės veiklos pavyzdžių, suteikiančių progą visapusiškai išreikšti save, pvz.: atskleisti savo charakterio bruožus, pomėgius, valios savybes, muzikalumą, ritmo pojūtį, judesio koordinaciją ir plastiką, pranašumo siekį šokant sportinius šokius ir pan. ir kt.	Mokiniai savarankiškai ir padedami mokytojo nuosekliai siekia patinkamos fizinės veiklos tobulumo, atskleisdami savo individualumą.

8.4.2. Turinio apimtys

7–8 klasėse toliau tobulinami judėjimo įgūdžiai, ugdymo turinys ir pertekimo metodai darosi kaskart sudėtingesni, mokomasi kurti, pasirinkti, mąstyti. Skatinama įvertinti savo pažangą ir pasiekimus, motyvuotai derinti norus su gebėjimais, asmeninę veiklą – su grupės ir komandos poreikiais bei galimybėmis. Individualizuojamas fizinis krūvis, ugdomas sąmoningumas, pareigingumas ir atsakomybės jausmas.

8.4.2.1. Sveika gyvensena. Sveikatos tausojimo ir stiprinimo galimybės bei būdai. Fizinio aktyvumo taikymas pagal fizinį pajėgumą, poreikius, pomėgius ir sveikatos būklę. Sveikų maisto produktų pasirinkimo galimybės. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų neigiamas poveikis paauglio organizmui ir jų nesuderinamumas su sportu.

8.4.2.2. Judėjimo įgūdžiai. Taisyklinga žmogaus laikysena (*pratimai taisyklingai laikysenai išsaugoti ir raumenims stiprinti, klaidos atliekant pratimus su sunkmenomis, pvz., kilnojant svarsčius, pernešant svarmenis ir kt.*). Kvėpavimo būdai ir kvėpavimo pratimai. Koordinuoti ir asimetriniai judesiai bei jų taikymas pratimams atlikti (*pvz., šokdynės ilgiui, kamuolių svoriui, dydžiui pa-*

keisti ar pan.). Pratimai, lavinantys fizines ypatybes (*lankstumą, jėgą, greitumą, šoklumą, pusiausvyrą, ištvėrmę ir kt.*). Testai fiziniam parengtumui nustatyti (*vikrumui, jėgai, lankstumui, pusiausvyrai*).

8.4.2.3. Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Bėgimas iš aukšto starto 30 m., 50 m.; specialieji bėgimo pratimai; bėgimas ištvėrmei parankia sparta; šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus; teniso kamuoliuko metimas įsibėgėjus. Sportinių žaidimų žaidimas taikant komandinius taktikos veiksmus (*stovėsenas, judėjimo būdus ir t. t.*); varžybų (*klasės, grupės*) organizavimas ir teisėjavimas; kilnus elgesys sporte ir garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigarbos, patriotizmo ir pilietiškumo skatinimas. Saugūs ir koordinuoti bendrosios gimnastikos pratimai su įrankiais arba ant prietaisų (*su kamuoliu, šokdyne, lazda, ant gimnastikos suolo, skersinio*); statinės ir dinaminės pusiausvyros (*ant apversto gimnastikos suolo ar kitos neaukštos saugios pakylės, įtūpsto, pritūpimo, judesių rankomis, su kamuoliu, pristatomu žingsneliu ir pan.*) atlikimas. Čiuožimas su pačiužomis arba slidinėjimas su slidėmis lygioje vietovėje; važinėjimas su rogutėmis, čiuožinėmis. Spartusis žygis ražyta vietove įveikiant kliūtis. Naudojimas kompasu ir žemėlapiu.

Saugus elgesys vandenyje ir prie vandens. Mokymosi plaukti skatinimas ir (ar) plaukimas pasirinktu būdu.

8.4.2.4. Netradicinis fizinis aktyvumas. Supratimo, kaip fizine veikla galima atskleisti ir išreikšti savo individualumą, pagerinti organizmo funkcinę pajėgumą ir fizinį parengtumą, skatinimas.

8.4.3. Vertinimas

8.4.3.1. Skyrelyje pateikiami mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai. Jie padeda mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis. Pateikiamas aprašytas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis lygmuo. Vertinimo rodikliai nėra kiekybiniai, o kokybiniai, kuriais siekiama ne tik vertinti mokinių pasiekimus lygmenimis, bet ir tikimasi, jog šie kriterijai padės mokytojams įvertinti kiekvieno mokinio gebėjimus ir planuoti, kaip juos ugdyti siekiant asmeninės mokinio pažangos.

8.4.3.2. Mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai. 7–8 klasės

Lygmenys Pasiiekimų sritys	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Parodo, kad supranta gyvenimo būdo ir fizinio aktyvumo poveikį sveikatai; turi žinių apie sporto šakas bei kitas fizinio aktyvumo formas.	Parodo, kad išmano sveikos gyvensenos reikalavimus, judėjimo poveikį fiziniam pajėgumui; nusimano apie sporto šakas ir užsiiminėjimo jomis galimybes.	Analizuoja paauglystėje vykstančius pokyčius; parodo, kad suvokia fizinio aktyvumo svarbą paauglio sveikatai ir darbinumui; parodo, kad išmano apie fizinio aktyvumo formų pasirinkimo galimybes.
Gebėjimai	Atlieka nurodytus pratimus ir užduotis, lavinančius greitumą, ištvermę, koordinaciją, jėgą, šoklumą ir kitas fizines ypatybes.	Savarankiškai atlieka pratimus ir užduotis, lavinančius greitumą, ištvermę, jėgą, koordinaciją, šoklumą ir kitas fizines ypatybes.	Rodo iniciatyvą atliekant užduotis; geba atlikti koordinuotus judesius; žaisti judriuosius ir sporto žaidimus taikydamas komandinės taktikos veiksmus; savarankiškai pasirenka fizinio aktyvumo formas.
Nuostatos	Nusiteikęs žaisti sportinius ir judriuosius žaidimus, praktikuoti siūlomas fizinio aktyvumo formas.	Noriai žaidžia sportinius ir judriuosius žaidimus, išbando siūlomas fizinio aktyvumo formas.	Sąmoningai renkasi fizinio aktyvumo formas ir planuoja fizinio aktyvumo laiką.

8.5. Ugdymo gairės, mokinių pasiekimai ir vertinimas. 9–10 klasės

Šiame skyrelyje aprašomi reikalavimai 9–10 klasių mokinių pasiekimams. Iš pradžių pateikiami reikalavimai mokinių žinioms, gebėjimams ir aprašomos ugdymo proceso gairės (11.1); vėliau aptariamos turinio apimtys, išskiriant turinio minimumą (11.2); galiausiai pateikiamas mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodyklių aprašas (11.3). Gebėjimų numeravimo pirmasis skaitmuo sutampa su veiklos srities numeriu. Tie patys gebėjimai vienuodai numeruojami visuose centruose, tai leidžia geriau suvokti jų visumą ir pamatyti augimą pereinant į aukštesnius centrus. Šiame centre yra ugdomi ne visi numatyti gebėjimai, todėl kai kurių numerių nėra 9–10 klasės lentelėse.

8.5.1. Mokinių pasiekimai ir ugdymo gairės

Šioje lentelėje aprašomi 9–10 klasių mokinių pasiekimai – nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas, ką turi įgyti mokiniai, baigę šį centrą. Tai leidžia mokytojui iš anksto planuoti ir numatyti laukiamus mokinių pasiekimus. Kartu su reikalavimais mokinių pasiekimams pateikiamos ugdymo gairės, kuriose nurodytos rekomendacijos, kaip būtų galima planuoti ugdymo procesą ir siekti numatytos kūno kultūros ugdymosi pažangos.

1. Sveika gyvensena			
Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Valia, ryžtas, pasitikėjimas savimi.	1.1. Pastebėti, kaip lavinant fizines galias ugdomos asmeninės savybės, charakterio bruožai: valia, ryžtas ir kt.	1.1.1. Apibūdinti, kaip ir kokiais būdais ugdant fizines galias formuojasi asmenybė, charakterio bruožai. Pateikti pavyzdžių, kaip sportas veikia asmenines žmogaus savybes, charakterio bruožus ir kt.	Mokiniai stebi vaizdo medžiagą, pratybas sporto klube, pateikia asmeninių pavyzdžių, diskutuoja ir nagrinėja, kaip fizinių galių ugdymas veikia charakterio bruožų, asmeninių savybių formavimąsi: kaip ugdomosi valia, ryžtas, pasitikėjimas savimi ir kt.
Praktikuoti fizinį aktyvumą.	1.2. Pastebėti organizmo pokyčius, vykstančius dėl skirtingų fizinių krūvių poveikio.	1.2.1. Analizuoti organizme vykstančius procesus per pratybas, apibūdinti asmeninę patirtį ir pojūčius, nusakyti, kaip krūviai veikia organizmą ir savijautą.	Mokiniai stebi save, draugą, stebi vaizdo medžiagą, pratybas sporto klube ar pan., taikydami biologijos žinias ir aiškinasi, kokie procesai vyksta organizme fizinio krūvio metu, kaip kinta širdies darbas, kraujotaka, raumenų nuovargis, organizmo atsigaivimo trukmė.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Sveikai maitintis.	1.3. Remiantis biologijos ir technologijų dalyko žiniomis, nagrinėti maisto medžiagų sudėtį, vertingąsias maisto savybes ir visavertės mitybos svarbą žmogaus fiziniam darbingumui ir pajėgumui.	1.3.1. Paaiškinti teigiamą ir neigiamą kai kurių dietų poveikį jaunuolio organizmui.	Mokiniai stebi vaizdo medžiagą ir, taikydami biologijos bei technologijų dalyko žinias, pateikia dietos pavyzdžių, kartu su mokytoju aptaria neigiamą ir teigiamą kai kurių dietų poveikį jaunuolio organizmui, diskutuoja apie visavertę mitybą.
Ignoruoti tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą skatinančius veiksnius.	1.4. Netoleruoti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo mokykloje ir už jos ribų.	1.4.1. Paaiškinti rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis ir padarinius.	Mokiniai stebi vaizdo medžiagą, diskutuoja apie rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastis bei padarinius, aiškinasi profilaktikos priemonių aktualumą.
Tolerancija ir pakantumas kitam. Savikontrolė ir susivaldymas.	1.5. Kontroliuoti savo emocijas stresinėmis situacijomis.	1.5.1. Pateikti keletą streso valdymo būdų arba tokio pobūdžio pratimų pavyzdžių. Atpažinti gyvenimo momentus ar situacijas, kurios gali būti stresinės.	Mokiniai stebi vaizdo medžiagą arba vaidina stresines situacijas ir, padedami mokytojo, aiškinasi bei mokosi streso įvaldymo būdų, pratimų, padedančių valdytis, įveikti stresą.
2. Judėjimo įgūdžiai			
Stengtis išlaikyti taisyklingą kūno laikyseną.	2.1. Atlikti pratimus, koreguojančius laikyseną.	2.1.1. Apibūdinti arba pademonstruoti laikysenos koreguojamųjų pratimų kompleksą. 2.1.2. Apibūdinti ir parodyti keletą pratimų, stiprinančių nugaros ir pilvo preso raumenis.	Mokiniai su mokytoju stebi kineziterapijos mankštą poliklinikoje ar kitur ir mokosi atlikti laikysenos koreguojamųjų pratimų kompleksą. Mokiniai, padedami mokytojo, kontroliuoja savo kūno padėtį atlikdami įvairių sporto šakų pratimus, mokosi laikysenos koreguojamųjų pratimų, stiprinančių nugaros ir pilvo preso raumenis.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
Taisyklingai kvėpuoti siekiant išlikti žvaliam ir sveikam.	2.2. Taisyklingai atlikti kvėpavimo pratimų kompleksą.	2.2.1. Sudaryti ir paaiškinti kvėpavimo pratimų kompleksą. 2.2.2. Paaiškinti visuminio kvėpavimo svarbą žmogaus organizmo sistemoms.	Mokiniai stebi, aptaria ir nagrinėja demonstruojamą medžiagą apie jogą, liekninamąją kvėpavimą (kvėpybą), tai či, meditaciją; padedami mokytojo, mokosi daryti kvėpavimo pratimus. Mokiniai stebi ir su mokytoju aptaria mokomąją medžiagą apie visuminę kvėpavimo svarbą žmogaus organizmo sistemoms.
Ugdytis judesių kultūrą siekiant asmeninio tobulėjimo.	2.3. Naudoti tempimo pratimus (tempybą) fizinėje veikloje.	2.3.1. Pademonstruoti rekomenduojamus tempimo pratimus. 2.3.2. Nurodyti reikalavimus, kurių reikia laikytis atliekant tempimo pratimus.	Mokytojas demonstruoja sveikatą stiprinančius tempimo pratimus, supažindina su tempybos reikalavimais. Mokiniai diskutuoja, aiškinasi ir, padedami mokytojo, patys bando daryti pratimus.
	2.4. Savarankiškai mankštinantis naudoti pratimų kompleksus įvairioms raumenų grupėms lavinti.	2.4.1. Pademonstruoti raumenų jėgos ugdymo pratimų kompleksą naudojant įvairius reikmenis, pvz.: svarelius, gumines juostas, tampykles, kamuolius, arba jų nenaudojant. 2.4.2. Nurodyti pagrindinius raumenų jėgos ugdymo reikalavimus.	Mokiniai stebi mokytojo rodomus pratimus, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi pratimus, stiprinančius raumenis: pečių lanko, rankų, krūtinės, pilvo preso, nugaros kojų ir kt.. Mokytojo padedami, atlieka raumenų ugdymo pratimus su guminėmis juostomis, svareliais, pasunkintais kamuoliais ir kt. reikmenimis; mokosi sudaryti pratimų kompleksus. Išklauso mokytojo aiškinimą apie pagrindinius reikalavimus, kurių reikia laikytis ugdant raumenų jėgą.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3. Sporto šakos			
3.1. Lengvoji atletika			
Tobulinti lengvosios atletikos rungčių techniką. Domėtis sportu.	3.1.1. Bėgti ištvirmei tolygiu bėgimu.	3.1.1.1. Paaiškinti ištvirmės naudą žmogaus organizmo sistemoms.	Mokiniai mokosi suprasti tolygiojo bėgimo, ištvirmės naudą žmogaus organizmo sistemoms, įvairiopą jų naudą gyvenime, darbe, mokantis, siekiant užsibrėžtų tikslų, fizinės, dvasinės ir emocinės gerovės.
	3.1.2. Bėgti iš žemo starto 50 m, 60 m didžiausiu greičiu.	3.1.2.1. Pademonstruoti bėgimo iš žemo starto techniką.	Mokiniai, stebėdami mokytojo rodomą bėgimo techniką, vaizdo medžiagą ar pan., susipažįsta su bėgimo iš žemo starto reikmenimis: starto kaladėlėmis, startukų savybėmis, sprinterio apranga taip pat su bėgimo technika ir taktika. Atlikdami bėgimo iš žemo starto užduotį, mokosi technikos ir taktikos veiksmų.
	3.1.3. Laikantis estafetinio bėgimo taisyklių, perduoti lazdelę.	3.1.3.1. Paaiškinti estafetės bėgimo technikos taisykles.	Mokiniai stebi mokytojo rodomą estafetės bėgimo techniką, vaizdo medžiagą ar pan., aiškinasi lazdelės perdavimo būdus bei taisykles. Atlikdami užduotį mokosi estafetinio bėgimo technikos.
	3.1.4. Atlikti keletą pasirinktų bėgimo rungčių.	3.1.4.1. Paaiškinti, kokios bėgimo rungtytys dažniausiai vykdomos per lengvosios atletikos varžybas. 3.1.4.2. Išvardyti keletą žinomų bėgikų pavardžių.	Mokiniai renka informaciją (iš interneto, žiniasklaidos ar pan.) apie bėgimo rungtytį, jų populiarumą, geriausiųjų bėgikų laimėjimus ir šia informacija dalijasi.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	<p>3.1.5. Bėgti parankia sparta nepereinant į žingsniavimą: merginai – apie 6 min., vaikiniui – apie 8 min. Arba bėgti pagal pajėgumą: merginai – ne daugiau kaip 1000 m, vaikiniui – ne daugiau kaip 1500 m).</p>	<p>3.1.5.1. Paaiškinti, kaip pasirinkti individualią bėgimo spartą ir valios pastangomis įveikti atsirandantį nuovargį.</p>	<p>Mokiniai bėga nurodytą nuotolį ir mokosi tikslingai paskirstyti jėgas, valios pastangomis įveikti nuotolį, nugalėti pasireiškiantį nuovargį. Su mokytoju aiškinasi bėgimo taktiką ir mokosi pasirinkti individualią bėgimo spartą.</p>
	<p>3.1.6. Laikytis technikos taisyklių šokant į tolį iš vietos ir įsibėgėjus, siekti asmeninės pažangos.</p>	<p>3.1.6.1. Paaiškinti arba parodyti šuolių pratimų kompleksą. 3.1.6.2. Paaiškinti pagrindines šuolio į tolį įsibėgėjus technikos ir taktikos taisykles.</p>	<p>Mokiniai stebi mokytojo demonstruojamus specialius šuolių pratimus ir mokosi juos atlikti. Aiškinasi pagrindines šuolio į tolį įsibėgėjus technikos ir taktikos klaidas.</p>
	<p>3.1.7. Taisyklingai mesti pasirinktu būdu teniso kamuoliuką įsibėgėjus.</p>	<p>3.1.7.1. Pademonstruoti specialių metimo pratimų kompleksą. 3.1.7.2. Pasakyti keletą žinomų metikų pavardžių.</p>	<p>Mokiniai pasikartoja teniso kamuoliuko metimo būdus ir tobulina pasirinkto metimo būdo techniką.</p>
3.2. Judrieji ir sportiniai žaidimai			
<p>Tobulinti judriųjų ir sportinių žaidimų techniką ir taktiką. Žaisti judriuosius ir sporto žaidimus.</p>	<p>3.2.1. Žaisti ir tikslingai taikyti parengiamuosius judriuosius žaidimus. Žaisti nurodytą sportinį žaidimą naudojant sudėtingus komandinės taktikos (puolimo, gynybos) veiksmus ir žaidimo taisykles.</p>	<p>3.2.1.1. Pateikti sudėtingų perengiamųjų judriųjų žaidimų pavyzdžių. Suprasti ir paaiškinti, kaip tikslingai naudoti taktikos veiksmus žaidžiant sportinį žaidimą.</p>	<p>Mokiniai, žaisdami arba stebėdami kitų žaidimą, mokosi pagrindinių žaidimo taisyklių, tinkamo jų taikymo praktikoje: rungtyniaujant, teisėjaujant.</p>
		<p>3.2.2.1. Paaiškinti pagrindines nurodyto sportinio žaidimo taisykles ir pagrįsti jų laikymosi svarbą.</p>	

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
	3.2.3. Pasirinkti parankią puolimo ir gynybos sistemą siekiant užsibrėžto tikslo rungtyniaujant.	3.2.3.1. Apibūdinti puolimo ir gynybos taktikos veiksmus. 3.2.3.2. Pagrįsti gebėjimo dirbti komandoje socialinę prasmę.	Mokiniai, žaisdami arba stebėdami kitų žaidimą, mokosi puolimo ir gynybos taktikos veiksmų. Aiškinasi taktikos elementus ir diskutuoja apie gebėjimo dirbti komandoje socialinę prasmę.
	3.2.4. Teisėjauti pasirinktose rungtynėse.	3.2.4.1. Suprasti ir apibrėžti teisėjavimo varžybose taisykles.	Mokiniai stebi rodomas kompiuteryje rungtynes, vaizdo medžiagą, kitų žaidimą ar pan., analizuoja teisėjavimo eigą ir diskutuoja teisėjavimo rungtynėse klausimais. Mokiniai skatinami teisėjauti mokyklos sporto šventės metu rengiamose rungtynėse tarp klasių ar kt. varžybose.
3.3. Bendroji gimnastika			
Siekti asmeninės pažangos per bendrosios gimnastikos pratimus.	3.3.1. Savarankiškai atlikti pramankštą, paties sukurtus akrobatikos, pusiausvyros pratimų su įrankiais derinius.	3.3.1.1. Pademonstruoti pramankštos pratimų kompleksą ir akrobatikos pratimų su įrankiais derinį.	Mokiniai mokosi savarankiškai atlikti pramankštą; atlieka pramankštos pratimus mažose grupėse. Mokosi kurti akrobatikos pratimų su įrankiais derinį.
	3.3.2. Atlikti pratimus, ugdančius fizines ypatybes: lankstumą, jėgą ir kt., pvz., sąnarių judesių amplitudei gerinti, statinei ir dinaminei raumenų jėgai didinti.	3.3.2.1. Paaiškinti, kaip išvelgti savo silpnąsias ir stipriąsias savybes gimnastikuojantis, kaip pasirinkti gimnastikos pratimus šioms ypatybėms stiprinti.	Mokytojo padedami, mokiniai mokosi išvelgti savo silpnąsias ir stipriąsias savybes gimnastikuojantis ir pasirinkti tuos gimnastikos pratimus, kurie stiprina silpniau išugdytas asmenines fizines ypatybes.
	3.3.3. Šokinėti per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais.	3.3.3.1. Parodyti įvairius šokinėjimo per trumpą ir ilgą šokdynę būdus.	Mokiniai, padedami mokytojo, šokinėja per trumpą ir ilgą šokdynę įvairiais būdais, pvz.: po vieną, poromis, grupelėmis, įbėgdami į besisukančią ilgą šokdynę ir iš jos išbėgdami.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.4. Slidinėjimas, spartusis žygis, turizmas, orientavimosi sportas			
Ryžtas sportuoti gryname ore įvairiu metų laiku.	3.4.1. Mokėti šliuožti su slidėmis kalnuotoje vietovėje arba čiuožti su pačiūžomis išlaikant kūno pusiausvyrą, žaisti ir organizuoti komandinius žiemos žaidimus, estafetes su rogutėmis, čiuožynėmis ar pan.	3.4.1.1. Paašškinti pagrindinius šliuožimo slidėmis kalnuotoje vietovėje technikos elementus. 3.4.1.2. Įvardyti keletą žiemos sporto šakų.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimo ir diskutuoja apie fizinio aktyvumo žiemos sąlygomis svarbą žmogaus sveikatai ir darbingumui. Stebi demonstruojamas žiemos sporto šakas ir patys išbando: šliuožia su slidėmis kalnuotoje vietovėje, čiuožia su pačiūžomis, mokosi estafečių ir žiemos žaidimų su rogutėmis ar čiuožynėmis. Iš žiniasklaidos sužino apie žiemos sporto šakas.
	3.4.2. Bėgti raižyta vietove prieš vėją, keičiant bėgimo spartą ir kryptį. Įveikti kliūtis racionaliausiu būdu.	3.4.2.1. Paašškinti pagrindines bėgimo raižyta vietove prieš vėją, keičiant bėgimo spartą ir kryptį taisykles, aptarti kliūčių įveikimo racionaliausiu būdu taisykles. 3.4.2.2. Apibūdinti ryšį tarp fizinio aktyvumo gryname ore ir protinio darbo.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimą apie pagrindines bėgimo raižyta vietove prieš vėją, keičiant bėgimo spartą ir kryptį, taisykles ir atlieka užduotį. Diskutuoja apie fizinio aktyvumo gryname ore svarbą protinio ir fizinio darbo pusiausvyrai.
	3.4.3. Pagal žemėlapi orientuotis vietovėje: suprasti kelio tarp kontrolinių punktų pasirinkimo ir ieškojimo principus, įveikti pasirinktą varžybų trasą arba maršrutą.	3.4.3.1. Paašškinti pagrindinius naudojimosi žemėlapiu ir kompasu principus. 3.4.3.2. Nurodyti pagrindinius reikalavimus sudarant turistinę grupę ir organizuojant išvyką.	Mokiniai išklauso mokytojo aiškinimo apie naudojimosi žemėlapiu ir kompasu principus; taikydami turimas žinias, bando orientuotis vietovėje ir įveikti pasirinktą orientavimosi trasą arba turistinį maršrutą. Aiškinasi, kaip organizuoti išvyką, sudaryti turistinę grupę: kaip pasiskirstyti pareigomis, parengti maršruto planą, numatyti reikalingą inventorių, maistą ir t. t.

Mokinių pasiekimai			Ugdymo gairės
Nuostatos	Gebėjimai	Žinios ir supratimas	
3.5. Plaukimas			
Tobulinti pasirinkto plaukimo būdo techniką.	3.5.1. Plaukti pasirinktu būdu nurodytą atstumą, stengiantis laikytis technikos reikalavimų.	3.5.1.1. Apibūdinti pagrindinius plaukimo būdus. 3.5.1.2. Pasakyti keletą plaukimo rungčių.	Mokiniai su mokytoju diskutuoja apie plaukimo būdus. Plaukia pasirinktu plaukimo būdu mokytojo nurodytą atstumą, aiškinasi ir taiso klaidas.
4. Netradicinis fizinis aktyvumas			
Atkakliai ir iniciatyviai siekti įgyvendinti kūrybines idėjas, paversti jas veikla.	4.1. Iniciatyviai veikti siekiant konkretaus tikslo fizinėje veikloje. 4.3. Kurti mėgstamos fizinės veiklos programas, projektus: šokių choreografiją ir pan. Judėti (veikti) pagal savo sukurtus projektus, scenarijus, planus. 4.4. Lanksčiai ir kūrybiškai reaguoti į kintančią aplinką fizinės veiklos metu. Toleruoti kitų kūrybines idėjas ir pasirinkimo laisvę.	4.1.1. Pateikti keletą fizinės veiklos programų ar projektų kūrimo pavyzdžių. 4.1.2. Pateikti keletą fizinės veiklos kūrybinių elementų pavyzdžių, atskleidžiančių asmenines savybes.	Mokiniai, padedami mokytojo, atlieka kūrybines užduotis: kuria projektus, sporto švenčių scenarijus, varžybų nuostatus ir pan.; mokosi improvizuoti, lanksčiai ir kūrybiškai reaguoti į kintančią aplinką, išreikšti savo sumanymus, atskleisti ir įgyvendinti kūrybines idėjas ir t. t.

8.5.2. Turinio apimtys

9–10 klasėse toliau tenkinami saviugdod ir fizinio aktyvumo, judėjimo džiaugsmo poreikiai, didinama atsakomybė už savo sveikatą ir fizinio ugdymosi kokybę. Mokomasi kurti, mąstyti, pateikti, įgyvendinti. Lavinami įgūdžiai, reikalingi kasdieniame gyvenime, tolesnėje veikloje, tobulinami organizaciniai įgūdžiai, ugdomas gebėjimas įsitraukti į mokyklos, vietinės bendruomenės sveikatinimo ir sportinę veiklą.

8.5.2.1. Sveika gyvensena. Fiziinių galių ugdymo įtaka asmenybės charakterio savybėms (*ugdant valią, ryžtą, pasitikėjimą savimi*). Organizme vykstantys procesai fizinio krūvio metu (*kaip kinta širdies darbas, kraujotaka, raumenų nuovargis, atsigavimas*). Visavertės mitybos svarba (*teigiamas ir neigiamas dietų poveikis organizmui*). Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo priežastys ir padariniai.

8.5.2.2. Judėjimo įgūdžiai. Laikyseną koreguojantys pratimai. Taisyklinas kvėpavimas (*visuminio kvėpavimo svarba, kvėpavimo pratimai*). Tempimo pratimai. Jėgos ugdymo pratimai.

8.5.2.3. Sporto šakos. Saugaus elgesio taisyklės. Tolygus bėgimas; 50 m, 60 m bėgimas iš žemo starto didžiausiu greičiu; estafetės bėgimas; bėgimas parankia sparta nepereinant į žingsniavimą; šuolis į tolį įsibėgėjus; teniso kamuoliuko metimas įsibėgėjus. Parengiamieji judrieji žaidimai; sportinių žaidimų technikos ir taktikos veiksmai; sportinių žaidimų taisyklės ir teisėjavimas varžybose. Garbingas rungtyniavimas; olimpinių sporto vertybių, tautinės savigarbos, patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimas. Akrobatikos ir pusiausvyros pratimai su įrankiais; gimnastika (*fizines ypatybes ugdantys pratimai, pvz., jėgą, lankstumą, ir t. t.*), šokinėjimas per ilgą ir trumpą šokdynę įvairiais būdais (*pvz., poromis, įbėgant ir t. t.*). Slydimas su slidėmis kalnuotoje vietovėje; čiuožimas pačiūžomis; žiemos žaidimų žaidimas naudojant rogutes, čiuožynes ir pan. Spartusis žygis įveikiant pasitaikančias gamtines kliūtis (*prieš vėją, keičiant bėgimo spartą, kryptį*). Orientavimasis vietovėje pagal žemėlapi. Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje. Mokymasis plaukti ir (ar) plaukimas pasirinktu būdu.

8.5.2.4. Netradicinis fizinis aktyvumas. Fizinės veiklos programų ir projektų kūrimas bei įgyvendinimas.

8.5.3. Vertinimas. 9–10 klasės

8.5.3.1. Gebėjimų lygmuo detalizuojamas klasių koncentro mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliuose. Jie naudojami nustatant mokinių pasiekimų vertinimo kriterijus.

8.5.3.2. Mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai

Skyrelyje pateikiami mokinių žinių, supratimo ir gebėjimų vertinimo rodikliai, kurie padeda mokytojui stebėti, apibendrinti ir fiksuoti individualius mokinių pasiekimus bei diferencijuoti užduotis. Pateikiamas aprašytas patenkinamas, pagrindinis ir aukštesnysis lygmuo. Vertinimo rodikliai nėra kiekybiniai, o kokybiniai, kuriais siekiama ne tik vertinti mokinių pasiekimus lygmenimis, bet ir tikimasi, jog šie kriterijai padės mokytojui įvertinti kiekvieno mokinio gebėjimus ir planuoti, kaip juos ugdyti siekiant asmeninės mokinio pažangos kūno kultūros ugdymosi srityje.

Lygmenys Pasiekimų sritys	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
Žinios ir supratimas	Parodo, kad suvokia sveikos gyvensenos įtaką sveikatai ir darbingumui. Pastebi organizme vykstančius pokyčius fizinio krūvio metu. Domisi sporto šakomis.	Išmano sveikos gyvensenos principus. Apibūdina organizme vykstančius procesus fizinio krūvio metu. Žino apie sporto šakas ir jų taikymo galimybes.	Analizuoja per pratybas organizme vykstančius procesus. Išmano apie sporto šakas, jų techniką ir taktiką.
Gebėjimai	Atlieka pratimų kompleksus; mokosi sporto šakų technikos; pasirenka netradicinio fizinio aktyvumo formas.	Sudaro mankštos pratimų kompleksą; rodo iniciatyvą mokantis sporto šakų; domisi, pasirenka ir taiko netradicinio fizinio aktyvumo formas.	Sudaro pratimų kompleksą atskiroms raumenų grupėms stiprinti; demonstruoja sporto šakų techniką ir taktiką; planuoja ir įgyvendina netradicinio fizinio aktyvumo formas.
Nuostatos	Suvokia fizinį aktyvumą kaip būtiną gyvensenos dalį.	Sistemiškai praktikuoja fizinį aktyvumą.	Siekia fizinio pasirengimo pažangos.

