

Mokyklų pripažinimo sveikata
stiprinančiomis mokyklomis ir
aktyviomis mokyklomis
tvarkos aprašo
3 priedas

MARIJAMPOLĖS SAV. IGLIAUKOS ANZELMO MATUČIO GIMNAZIJA
MOKYKLOS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKLOS ĮSIVERTINIMO ATASKAITA

Eil. Nr.	Mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo kriterijai (toliau – kriterijus)	Kriterijų požymiai	Duomenų šaltiniai <i>(nurodyti konkretų duomenų, patvirtinančių veiklos atitiktį kriterijui ir jo požymiui, šaltinį)</i>	Kriterijų vertinimas <i>(tai, kas nereikalinga, išbraukti)</i>
1. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo skatinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas				
1.1.	Fizinio aktyvumo skatinimo sistema mokykloje	1.1.1. Ar mokykloje yra paskirtas atsakingas už fizinio aktyvumo skatinimą asmuo arba asmenų grupė?	Gimnazijos direktoriaus 2023 m. rugsėjo 11 d. įsakymu Nr. V-100 sudaryta fizinio aktyvumo skatinimo gimnazijoje organizacinė grupė.	Taip
1.1.		1.1.2. Ar ateityje numatyta paskirti atsakingą už fizinio aktyvumo skatinimą asmenį arba asmenų grupę?	Fizinio aktyvumo skatinimo planas.	Taip
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	1.2.1. Ar mokykloje vertinami fizinio aktyvumo skatinimo procesai ir rezultatai?	Mokinių fizinio pajėgumo rodikliai nėra dalyko pasiekimų vertinimo objektas, tačiau į juos turi būti atsižvelgiama planuojant mokinio sveikatai optimalų fizinį ugdymą. Siekiama, kad mokiniai per džiaugsmingas patirtis plėtotų savo fizinio aktyvumo motyvaciją; gimnazijoje – įgytų savo kūno ypatumų ir fizinio aktyvumo reikšmės sveikatai supratimą, plėtotų asmeninius judėjimo gebėjimus ir susiformuotų palankaus sveikatai fizinio aktyvumo įpročius; gimnazijoje siekiama įgalinti mokinius priimti atsakomybę savarankiškai ir saugiai	Taip

praktikuoti įvairias fizinio aktyvumo formas pagal individualius ugdymosi poreikius, aktyviai taikant per fizinio ugdymo dalyką įgytas kompetencijas savo bei kitų sveikatai puoselėti ir stiprinti.

<https://matucio.lt/administracine-informacija/planavimo-dokumentai/gimnazijos-veiklos-planai>

- Mokiniai ir jų tėvai žino savo vaiko aktyvumo rezultatus (prieinami dienyne, kt.) kiekvieno mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai skelbiami

https://www.manodienynas.lt/1/lt/page/sf/resolve/physical_fitness_test_results_teacher/1597/140

- Gimnazijoje mokiniai išbando kitokias sporto šakas pvz. tinklinis, stalo tenisas, futbolas. Mokiniam suteikiama teorinių žinių apie fizinio aktyvumo ir sporto svarbą.

- Mokiniai yra įtraukiami į fizinio ugdymo pamokų įgyvendinimą, t. y. jiems suteikiama galimybė vesti pramankštas, organizuoti pamokas, pasirinkti norimą veiklą. Fizinio ugdymo pamokos vedamos naudojant LEAN metodiką.



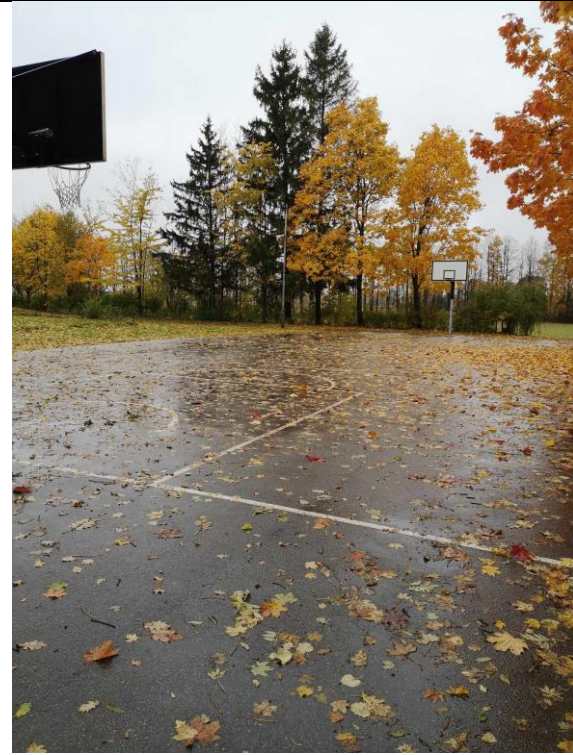
			<ul style="list-style-type: none">Fizinio ugdymo mokytojai dalyvauja profesionaliuose tobulėjimo kursuose: „Procesų optimizavimo ugdymo įstaigos: LEAN metodikos taikymas ir principai“, „Neuromokslas šiuolaikinei pamokai“ ir kt. Visų disciplinų mokytojai yra supažindinami su fizinio aktyvumo svarba (seminarai mokytojams). Fizinis aktyvumas integruojamas į kitų pamokų vykdymą. https://matucio.lt/docs/Ugdymo%20planas%202023-2024%20m.%20m..pdf https://matucio.lt/docs/Strateginis%20veiklos%20planas%202022-2024%20m..pdfMokykloje vyksta mainų programos, realūs projektai, kurių metų skatinamas fizinis aktyvumas, perimamos užsienio šalių praktikos. https://matucio.lt/ugdymas/projektaiKiekvienais metais organizuojama sporto diena, šeimų diena, sveikatingumo diena.Mokiniai aktyviai dalyvauja sporto varžybose. Sporto renginiuose įtraukiama visa mokyklos bendruomenė renginiai sutelkia tėvus, mokytojus ir mokinius.Mokykla organizuoja ar prisideda prie tarpmokyklinių varžybų. Mokinių pergalės paskatinamos.	
--	--	--	---	--




- Gimnazija prisijungia bent 2 kartus per metus prie fizinį aktyvumą skatinančių iniciatyvų. Prisijungdama prie Europos judumo savaitės renginių gimnazijos vaikinų krepšinio komanda (tren. D. Kriščiūnas) 2023 m. rugsėjo 22 d. žaidė draugiškas krepšinio varžybas Plutiškių gimnazijoje.



			<ul style="list-style-type: none">• Gimnazijoje rengiamos akcijos, renginiai, konkursai, projektai iniciatyvos, skatinančios mokinius daugiau judėti prieš ir po mokyklos, kaip transporto priemonę naudoti dviračius.• Mokiniam suteikiama informacija apie sportavimo ne mokykloje galimybes (skelbimai, pristatymai).• Gimnazijoje organizuojamos įvairaus pobūdžio treniruotės(būreliai mokykloje). 1-2 būreliai. Krepšinis, tinklinis, kvadratas. https://matucio.lt/ugdymas/neformaliojo-svietimo-grafikas• Pasirašyta bendradarbiavimo sutartis su Marijampolės Sporto mokykla (2 kl. mokiniai mokinami plaukti, vyksta stalo teniso būrelis 6-10 m. vaikams).• Bent vieną kartą per metus dalyvauja Marijampolės miesto organizuojamuose renginiuose pvz. Sporto savaitės renginiai.• Bendradarbiauja su Marijampolės visuomenės sveikatos biuru. Bent vieną kartą prevenciškai organizuojami pirmos pagalbos mokymai.• Gimnazijos lauko infrastruktūra pritaikyta vykdyti aktyvią fizinę veiklą. Didelė teritorija, stadionas.	
--	--	--	---	--



			<ul style="list-style-type: none"> • Sukurtos vietos dviračių/ paspirtukų saugiam laikymui.  <ul style="list-style-type: none"> • Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė nuolat informuoja ir skatina visą bendruomenę dalyvauti įvairiuose sveikatinimo renginiuose, paskaitose, seminaruose. Vykdomi pokalbiai-diskusijos su mokiniais. 1 kartą metuose vykdomas aplinkos higienos vertinimas, pateikiamos atitiktys ir neatitiktys, rekomendacijos. <ul style="list-style-type: none"> • Vykdoma traumų prevencija. • 4 klasių mokinių komanda užėmė pirmą vietą Marijampolės sav. kaimo mokyklų tarpmokyklinėse kvadrato varžybose. 	
1.1.		1.2.2. Ar numatytas fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo planas.	Taip

2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla

2.1. Vertybinių nuostatų, komunikacinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti

2.1.1. Ar fizinio aktyvumo priemonėmis skatinamas mokinių bendradarbiavimas, formuojami komandinio darbo įgūdžiai, ugdomos kilnaus elgesio ir kitos sporto vertybės?

Organizuojami susitikimai su sporto srities profesionalais, kurie dalinasi patirtimi ir pavyzdžiais apie komandinį darbą ir kilnų elgesį sporte, ugdoma pažinimo kompetencija.



Taip





Ugdant socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją bendruomenė dalyvavo Jogos užsiėmime. Užsiėmimo tikslas supažindinti kas yra tikroji jogos dvasia, kad tai fizinis ir psichinis sveikatinimas. To siekiama atliekant fizinius ir psichinius pratimus. Fiziniam lygmenyje susideda iš jogos pozų, kuriomis siekiama palaikyti sveiką kūną, o psichiniame lygmenyje svarbu kvėpavimo technikos ir meditacija.





Vyko renginiai su socialiniais partneriais: projektas „Krepšinio inkubatorius“, Karjeros diena, vasaros stovykla „Draugystės vasara“, „Drevinukas“ <https://matucio.lt/administracine-informacija/planavimo-dokumentai/gimnazijos-veiklos-planai>.

Kiekvienais metais gimnazijos bendruomenei organizuojama:

- Sporto šventė, šeimos diena, sveikatingumo diena, projektai, akcijos, konkursai, išvykos, žygiai ir kiti įvairūs renginiai.





- Tarpmokyklinė sporto šventė „Sportuok, būk žvalus ir sveikas“.



- Muzikos diena, kur vaikai ne tik dainuoja, bet ir skatinami judėti.

<https://www.facebook.com/watch/?v=1478877799562467>

- Renginys menų sintezė „Gerumo ne būna per daug“.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=694288592503888&set=pcb.694288709170543>

- Šokių šventė „Gintariniai riešutai“ (PUG, 1-4 kl.).
- Mokinių taryba organizuoja savaitę prieš atostogas kitaip, kur viena iš dienų sportinės aprangos diena.

Mokinių taryba organizuoja savaitę prieš atostogas kitaip!

Kiekvieną savaitės dieną kviečiame mokinius bei mokytojus apsirengti atitinkama tema:

- ☀️ Pirmadienis MIEGO (KATINŲ) DIENA
- ☀️ Antradienis SPORTINĖS APRANGOS DIENA
- ☀️ Trečiadienis MAFIJOS DIENA
- ☀️ Ketvirtadienis SAULĖS DIENA
- ☀️ Penktadienis HELLOWEEN'AS

- Prisijungdama prie Europos judumo savaitės renginių gimnazijos vaikinų krepšinio komanda (tren. D. Kriščiūnas) 2023 m. rugsėjo 22 d. svečiavosi Plutiškių gimnazijoje kur žaidė draugiškas krepšinio varžybas.
- Krepšinio varžybos, skirtos A. Matučio 100-osioms gimimo metinėms.



- Organizuojamos vaikų vasaros ir poilsio stovyklos.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=690953512837396&set=pcb.690953692837378>







- Integruota fizikos ir fizinio ugdymo pamoka „Greičio ir kinetinės energijos apskaičiavimas 400 m bėgimo rungtyje“ (8 kl.).
- Integruota fizikos ir fizinio ugdymo pamoka
- „Greičio ir mechaninio darbo. apskaičiavimas 100 m bėgimo rungtyje“ (8 kl.).
- Integruotos fizinio ugdymo ir dailės pamokos.
- „Piešimas atliekant fizinio ugdymo pratimus“ (I-IV g. kl.).
- Atvira pamoka „Procesų optimizavimas fizinio ugdymo pamokose. LEAN metodikos taikymas ir principai“ (7 kl.).

- Integruota kūno kultūros ir šokio pamoka „Muziką girdi - judesį kuri!“ (2 kl.).
- PUG, 1-2 klasių velykinės estafetės, 3-4 klasių kvadrato velykinės varžybos.
- Integruotas lietuvių kalbos ir fizinio ugdymo projektas „Knygnešių takais“ 6–8 kl.
<https://matucio.lt/docs/Ugdymo%20planas%202023-2024%20m.%20m..pdf>
<https://matucio.lt/docs/Strateginis%20veiklos%20planas%202022-2024%20m..pdf>
<https://matucio.lt/ugdymas/projektai>
- Parengtas neformaliojo švietimo programų tvarkaraštis, kuriame numatomos veiklos fiziniam aktyvumui skatinti.
<https://matucio.lt/docs/Neformaliojo%20%C5%A1vietimo%20grafikas%20-%20Copy%201.pdf>
- Ekologinė akcija „Darom – 2023“.
- Akcija „Mes - už Žemę be šiukšlių“.



			<ul style="list-style-type: none"> • Dalyvavimas Marijampolės sporto savaitės renginiuose. • Einam už Marijampolę.  <ul style="list-style-type: none"> • Mokiniai raginami dalyvauti ir kviečiami žingsnių iššūkyje "SCHOOL DAY iššūkis". Jei turi #walk15 programėlę, spausk šią nuorodą (https://walk15.app/.../adfe6702-6829.../school-lt-330%20), Mokykloje įprastas skambutis pakeistas į muzikinį kiekvienos pertraukos metu vaikai skatinami aktyviai judėti. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02vQyoX6yyd9F678FZ4T8riZm96XX2sRUU1GVF7NMQbD7zAwpVCLWkoL5HawkDvaXE1&id=100057682591598. 	
		<p>2.1.2. Ar numatytas mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžių formavimo, kilnaus elgesio ir kitų sporto vertybių ugdymas fizinio aktyvumo priemonėmis ateityje?</p>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.</p>	<p>Taip</p>

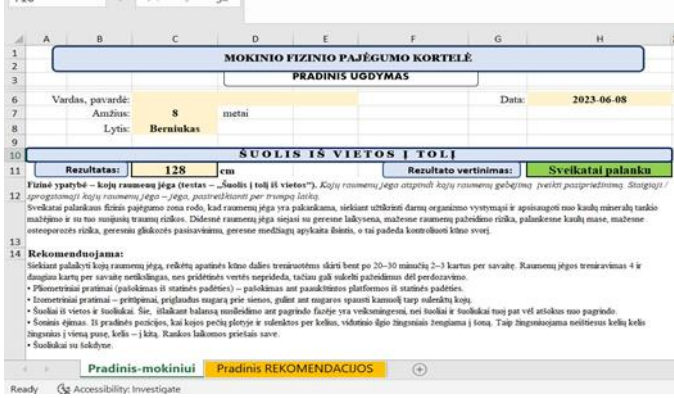
		<p>2.1.3. Ar mokiniai supažindinami su fizinio ugdymo programose nustatytais ir kitomis naujomis, netradicinėmis sporto šakomis ir (arba) fizinio aktyvumo veiklomis ir jų mokomi?</p>	<p>Mokiniai patys įsitraukdami siūlo idėjas pvz. https://matucio.lt/naujiena/laimejusi-dalyvaujamojo-biudzeto-projekto-ideja-582, Organizuojami neformalus švietimo būreliai https://matucio.lt/docs/Neformaliojo%20%C5%A1vietimo%20grafikas%20-%20Copy%201.pdf Gimnazija organizuoja išvykas į Marijampolės sporto centrą, kuriame supažindinami su įvairiomis sporto šakomis. Mokiniai plėtoja pažinimo, pilietiškumo, kultūrinę kompetencijas. Fizinio ugdymo pamokos integruojamos į dailės, fizikos, lietuvių kalbos pamokas, muzikos pamokas. Mokiniam plėtojama skaitmeninė, kultūrinė, kūrybiškumo kompetencijos https://matucio.lt/docs/Ugdymo%20planas%202023-2024%20m.%20m..pdf</p>	<p>Taip</p>
		<p>2.1.4. Ar numatytas mokinių supažindinimas ir mokymas fizinio ugdymo programose nustatytų ir kitų naujų, netradicinių sporto šakų ir (arba) fizinio aktyvumo veiklų ateityje?</p>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas</p>	<p>Taip</p>
		<p>2.1.5. Ar pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu naudojamos informacinės technologijos (mobiliosios aplikacijos, išmaniosios programos, virtualūs žaidimai ir kt.), skatinančios mokinių fizinį aktyvumą?</p>	<p>Gimnazijoje pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu organizuojamos fizinį aktyvumą skatinančios veiklos. Mokiniai patys inicijuoja aktyvią veiklą pertraukų metu, pasinaudodami informacinėmis technologijomis (mobiliosiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gimnazijoje įprastas skambutis pakeistas į muzikinį kiekvienos pertraukos metu vaikai skatinami aktyviai judėti <p>https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02vQyoX6yyd9F678FZ4T8riZm96XX2sR</p>	<p>Taip</p>


			<p>UU1GVF7NMqbD7zAwpVCLWkoL5HawkDvaXEI&id=100057682591598</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pertraukų metu mokiniai skatinami būti aktyviais. • Mokykloje kiekvienais metais organizuojama „Naktis mokykloje“ mokiniai įsitraukia į įvairias veiklas pvz. krepšinis 3x3, sporto rungtys, karoke. Pamokų metu pradinių klasių mokiniai daro 1-2 min. darbo vietoje mankšteles. 	
		<p>2.1.6. Ar numatytas informacinių technologijų (mobiliųjų aplikacijų, išmaniųjų programų, virtualių žaidimų ir kt.), skatinančių mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu, naudojimas ateityje?</p>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas</p>	<p>Taip</p>
		<p>2.1.7. Ar nustatomas mokinių fizinis pajėgumas naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?</p>	<p>Vertinimas vykdomas vadovaujantis „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu“ https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc, mokinių fizinį ypatybių</p>	<p>Taip</p>

įvertinimas pagal fizinio pajėgumo testų rezultatus ir mokinių fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijomis, kiekvieno mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai skelbiami https://www.manodienynas.lt/1/lt/page/sf/resolve/physical_fitness_test_results_teacher/1597/140, kiekvienai klasei surašomas bendras fizinio klasės pajėgumo protokolas ir parengiama individuali mokinio fizinio pajėgumo kortelė su rekomendacijomis.

Klasė	Mokinių skaičius	Mokinių vidurkis	Klasės pajėgumo rezultatai		Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai	
			Suma	Vidurkis	Suma	Vidurkis
1A	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1B	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1C	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1D	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1E	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1F	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1G	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1H	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1I	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1J	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1K	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1L	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1M	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1N	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1O	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1P	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1Q	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1R	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1S	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1T	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1U	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1V	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1W	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1X	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1Y	12	128	1072	89.33	1072	89.33
1Z	12	128	1072	89.33	1072	89.33

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO KORTELĖ			
PRADINIS UGDYMAS			
Vardas, pavardė:	8 metai		Data: 2023-06-08
Amžius:	Berniukas		
Lytis:			
SUOLIS IS VIETOS TOLĮ			
Rezultatas:	128	cm	Rezultato vertinimas: Svelktai palanku
<p>Fizinė ypatybė – kojų ramesnų jėga (testas – „Suolis į tolį iš vietos“). Kojų ramesnų jėga atspindi kojų ramesnų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Skatigali / įpragintojai kojų ramesnų jėga – jėga, pasireiškianti per ištempimą.</p> <p>Svelktai palankus fizinis pajėgumas rodo, kad ramesnų jėga yra pakankama, siekiant užtikrinti darinį organinio vystymosi ir apsaugoti nuo kaulų mineralų tankio mažėjimo ir su tuo susijusių traumų rizikos. Didesnė ramesnų jėga siejasi su geresne laikysena, mažesne ramesnų patėdimu rizika, palankesne kaulų masė, mažesne osteoporozės rizika, geresniu glūkoės pasisavimui, geresne medžiagų apykaita širdis, o tai padeda kontroliuoti kito svorį.</p>			
<p>14. Rekomenduojama: Siekiant palaikyti kojų ramesnų jėgą, reikėtų apatines kūno dalis treniuoti skirti bent po 20-30 minučių 2-3 kartus per savaitę. Ramesnų jėgos treniavimas 4 ir daugiau kartų per savaitę neribingas, nes pridėtinis vertis nepažvelgia, tačiau gali sukelti padidėjusį dėl perdozavimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Išometrinių pratimų (paaukštinimas iš matas padėties) – patalpinami ant paaukštinimo platformos iš matas padėties. • Izometrinių pratimų – priepiniai, priekiniai nagara prie sienos, guiter ant nagaros spausi karnioš tarp sudektų kojų. • Suoliai iš vietos ir suoliai. Šie, užtikrant balansą mūsdienio ant pagrindo fazėje yra veiksmingesti, nei suoliai ir suoliai tuo pat vėl atsikvėti nuo pagrindo. • Šoninis eilimas. Iš pradines pozicijas, kai kojos pečiu plytėje ir sudektos per kelius, vidinio šipo žingsniais žengiami į šoną. Taip žingsniuojama netiesius kelius kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos prietais šone. • Suoliai su šokdyte. 			
Pradinis-mokiniai		Pradinis REKOMENDACIJOS	


		<p>2.1.8. Ar numatyta vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus) ateityje?</p>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas</p>	<p>Taip</p>
		<p>2.1.9. Ar stebima mokinių fizinio pajėgumo kaita pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus, teikiamos individualizuotos konsultacijos, nustatomi individualūs tikslai ir vertinami asmeniniai fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimai?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parengiama individuali fizinio pajėgumo kortelė, kurioje aprašoma kiekviena vertinama fizinė ypatybė ir rekomendacijos, kurios pateikiamos tėvams.  <ul style="list-style-type: none"> • Numatytos mokinio ir/ar tėvų individualios konsultacijos su fizinio lavinimo mokytojais, visuomenės sveikatos specialistu fiziniam pajėgumui ir sveikatai gerinti (sportuojančių mityba, dienos režimas, fizinio krūvio pasirinkimas, mokinio sveikatos pažymų analizė ir rekomendacijų aptarimas). 	<p>Taip</p>
		<p>2.1.10. Ar numatytas mokinių fizinio pajėgumo kaitos pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus stebėjimas, individualizuotų konsultacijų teikimas, individualių tikslų nustatymas, asmeninių fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimų vertinimas ateityje?</p>	<p>Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas</p>	<p>Taip</p>


2.2.	Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai	<p>2.2.1. Ar (pasirenkamas vienas variantas):</p> <p>2.2.1.1. mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas, vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę;</p> <p>2.2.1.2. mokykloje, vykdančioje ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programą, organizuojama 2 valandų trukmės fizinio aktyvumo veikla;</p> <p>2.2.1.3. mokykloje, vykdančioje pirminį profesinį mokymą mokykline profesinio mokymo organizavimo forma, vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos per savaitę;</p> <p>2.2.1.4. aukštesiose mokyklose sudaryta galimybė pasirinkti dalyką, skirtą studijuojančių asmenų aktyviai fizinei veiklai pirmosios pakopos ir vientisųjų studijų programose.</p>	<p>2.2.1. Fiziniam ugdymui skiriamos: 5–8 klasėse 3 val. per savaitę, o I–II klasėse – 2 valandos per savaitę. Visiems mokiniams sudaromos sąlygos bent vieną valandą lankyti jų pomėgius atitinkančias aktyvaus judėjimo pratybas gimnazijoje ar kitoje neformaliojo vaikų ugdymo įstaigoje;</p> <p>2.2.1.2. PUG ir 1-4 klasėse 3 val. per savaitę (3 pamokos) ir šokio pamoka (1 pamoka). https://matucio.lt/ugdymas/ugdymo-planas https://matucio.lt/docs/Pradini%C5%B3%20klasi%C5%B3%20tvarkara%C5%A1tis%202023-2024%20m.%20m.%20I%20pusm..pdf</p>	Taip
		<p>2.2.2. Ar ateityje numatyta tęsti veiklą pagal 2.2.1 papunktyje nustatytus kriterijaus požymius?</p>	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		<p>2.2.3. Ar taikomos pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemonės (sudarant galimybes įprastinį sėdėjimą kai kurių pamokų metu pakeisti aktyviomis priemonėmis, pvz., trumpalaikėmis stovimomis darbo ar ugdymo (si) vietomis, sėdėjimu ant nestabilios plokštumos – gimnastikos kamuolių, pusiausvyros pagalvėlių, platformų ir kt.)?</p>		Taip

		2.2.4. Ar numatyta taikyti pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemones ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		2.2.5. Ar organizuojama fiziškai aktyvi veikla pertraukų metu (bent viena 20 min. trukmės fiziškai aktyvi pertrauka kasdien)?	Organizuojamos fizinio aktyvumo pertraukos lauke ir salėje.	Taip
		2.2.6. Ar numatyta organizuoti fiziškai aktyvią veiklą pertraukų metu ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas, vaizdinė medžiaga.	Taip
		2.2.7. Ar organizuojama fiziškai aktyvi veikla (mankštos, šokiai, judrūs žaidimai) prieš pamokas?		Ne
		2.2.8. Ar numatyta organizuoti fiziškai aktyvią veiklą prieš pamokas ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		2.2.9. Ar mokiniams sudaromos galimybės išmokti plaukti (mokykla suteikia transportą nuvykti į baseiną, sudaro sutartis su baseiniais, sudaro patogius pamokų grafikus, užtikrina mokinių palydėjimą, perka abonementus ir pan.)?	Kiekvienais metais gimnazijos 2 klasės mokiniams sudaromos galimybės išmokti plaukti. Sudaryta sutartis su Marijampolės baseinu (2023-09-13 d. SP – 80).	Taip
		2.2.10. Ar ateityje numatyta mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		2.2.11. Ar vykdomi fizinį aktyvumą skatinantys renginiai (olimpiados, sporto šventės, žygiai, varžybos, pasivaikščiavimai, stovyklos, žiemos šventės ir pan.)?	Gimnazijoje kiekvienais metais organizuojama: <ul style="list-style-type: none"> • Sporto diena, šeimų diena, sveikatingumo diena, žygiai, vasaros stovyklos, tarpmokyklinės varžybos, akcijos, konkursai, teorijos, paskaitos, praktiniai mokymai ir kt. skatinantys fizinį aktyvumą. Plačiau pateikta 2.2.1. 	Taip
		2.2.12. Kaip numatyta vykdyti fizinį aktyvumą skatinančius renginius ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip

3. Veiklos sritis – fizinė aplinka

3.1.	Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal	3.1.1. Ar mokyklos aplinka yra pritaikyta tenkinti mokyklos bendruomenės fizinio	Gimnazijos infrastruktūra ir inventorių yra atviri, prieinami, tinkami visiems mokyklos darbuotojams,	Taip
-------------	--	--	---	------

<p>mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius</p>	<p>aktyvumo poreikius (įrengta ir nuolat atnaujinama papildoma infrastruktūra ir įranga, nenustatyta sveikatos apsaugos ministro tvirtinamoje Lietuvos higienos normoje HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtintoje Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (pvz., treniruoklių, kovos menų salės, baseinas, laipiojimo sienelė ne sporto salėje, kliūčių ruožas, laipynių ruožas ir kt.)?</p>	<p>ir atitinka sveikatos apsaugos ministro patvirtintoje Lietuvos higienos normoje HN21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nustatytas normas.</p>  	
--	--	---	--

		3.1.2. Ar numatyta ateityje išlaikyti ir tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		3.1.3. Ar mokyklos teritorijoje įrengtos vietos dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti?		Taip
		3.1.4. Ar numatyta ateityje mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
3.2.	Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų	3.2.1. Ar sudaromos sutartys su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybės naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt.?	Sudaryta sutartis: <ul style="list-style-type: none"> • Marijampolės sporto centru (2023-09-13 d. SP – 80) • Marijampolės visuomenės sveikatos biuras. 	Taip
		3.2.2. Ar ateityje numatytas sutarčių su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybės naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt. sudarymas?		Taip

4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai

4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais	4.1.1. Ar organizuojamas mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	Kiekvienas pedagogas per mokslo metus išklauso seminarus, paskaitas įvairiomis temomis. Mokytojos dalinasi darbo patirtimi, tobulina savo kompetencijas, profesinę lyderystę mieste ir šalyje, skaitydamos pranešimus konferencijose, seminaruose.	Taip
		4.1.2. Ar numatyta organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	4.2.1. Ar fiziniam aktyvumui skatinti ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose kviečiami gyvenamosios vietovės bendruomenės nariai bei socialiniai partneriai?	Marijampolės apskrities vyriausiasis policijos komisariatas. Marijampolės apskrities priešgaisrinė gelbėjimo tarnyba. Viešojo įstaiga „Lispa“ mokykla. Marijampolės kolegija Edukacinės veiklos STEAM centre; Marijampolės profesinio rengimo centras. Marijampolės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Paskaitos, mokymai, prevencija.	Taip
		4.2.2. Ar numatyta ateityje kviesti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
4.3.	Aprūpinimas materialiniais ištekliais	4.3.1. Ar įsigyjamas fiziniam aktyvumui reikalingas inventorių, metodinė medžiaga, mokymo priemonės?	Sistemiškai įsigyjamos ir atnaujinamos priemonės, inventorių fizinio ugdymo ir aktyvumo veikloms.	Taip
		4.3.2. Ar ateityje numatoma įsigyti fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip

5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida

5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	5.1.1. Ar vykdoma fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida mokykloje?	Mokyklos dokumentas, kuriame atsispindi fizinio aktyvumo veiklos sklaida, vaizdinė medžiaga. https://matucio.lt/naujienos https://www.facebook.com/search/top?q=igliaukos%20anzelmo%20matu%C4%8Dio%20gimnazija	Taip
		5.1.2. Ar vykdoma fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida už mokyklos ribų?	Mokyklos dokumentas, kuriame atsispindi fizinio aktyvumo veiklos sklaida, vaizdinė medžiaga Gimnazija bendradarbiauja su Marijampolės sporto mokykla. Bendradarbiaujama su Marijampolės visuomenės sveikatos biuru. https://www.marijampolesvsb.lt/renginiai/	Taip
		5.1.3. Ar numatyta tolesnė fizinio aktyvumo patirties sklaida?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui
(pareigų pavadinimas)

(parašas)

Rūta Kriaučiūnienė
(vardas ir pavardė)

Mokyklų pripažinimo
sveikatą stiprinančiomis
mokyklomis ir aktyviomis
mokyklomis tvarkos aprašo
4 priedas

PATVIRTINTA

Marijampolės sav. Igliaukos Anzelmo Matučio
gimnazijos direktoriaus 2023 m. rugsėjo 29 d.
įsakymu Nr. V-111

PRITARTA

Marijampolės sav. Igliaukos Anzelmo Matučio
gimnazijos tarybos 2023 m. rugsėjo 20 d.
posėdyje protokolu Nr. 5-37

**MARIJAMPOLĖS SAV. IGLIAUKOS ANZELMO MATUČIO GIMNAZIJA
FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MOKYKLOJE PLANAS**

Eil. Nr.	Mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo kriterijai	Kriterijų požymiai	Numatomos veiklos aprašymas, nuorodos į dokumentus
1. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo skatinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas			
1.1.	Fizinio aktyvumo skatinimo sistema mokykloje	Ar numatote paskirti arba išlaikyti esamą asmenį (-is), atsakingą (-us) už fizinio aktyvumo skatinimą?	Gimnazijos direktoriaus 2023 m. rugsėjo 11 d. įsakymu Nr. V- 100 sudaryta fizinio aktyvumo skatinimo gimnazijoje organizacinė grupė.

1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	Numatoma: 1. Sukurti iki 2024 m. sausio 25 d. vertinimo rodiklių sistemą, kurią parengs direktoriaus įsakymu sudaryta fizinio aktyvumo skatinimo organizacinė grupė. 2. Gimnazijoje fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus vertinsime: atlikdami apklausas, pokalbius, dokumentų analizę, rinkdami informaciją apie mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą, kuri atliksime bent 1 kartą per metus. 3. Kas mėnesį organizuosime fizinio aktyvumo skatinimo organizavimo grupės susirinkimus. Su nutarimais supažindinsime gimnazijos bendruomenę. 4. Kiekvienais metais iki birželio 25 d. parengsime metinę ataskaitą, kurioje bus įtrauktas progresas, susijęs su fizinio aktyvumo strategijos vizija, iškelto tikslu ir uždaviniais. 5. Vertinimo rezultatus panaudosime fiziškai aktyvių veiklų planavimui ir tobulinimui. 6. Pagal fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo sistemą, atliksime 5 m. veiklos vertinimą, jo rezultatus ir išvadas panaudosime sekančio laikotarpio programos sukūrimui (Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašo 3 priedas).
2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla			
2.1.	Vertybinių nuostatų, komunikacinių ir technologinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti fizinio aktyvumo priemonėmis	Kaip numatote fizinio aktyvumo priemonėmis ugdyti mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžius, kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes?	1. Pažinimo kompetencija. Fizinio ugdymo procese per savistabą, judesio pajautimą, įgyjamus motorinius, kvėpavimo, vykdomosios funkcijos įgūdžius, pagrindinių sportinių judesių ir technikų patirtis, pramankštos ir mankštos pratimų praktikas, išmaniųjų technologijų taikymą fiziniam aktyvumui ir įsivertinimui mokiniai įgalinami pažinti save kaip autentišką bendruomenės ir gamtos dalį. Įgydami žinių apie fizines ypatybes, subjektyvius ir

			<p>objektyvius įsivertinimo būdus, metabolinio sindromo ir streso prevenciją, sportinius žaidimus, olimpinės vertybės, mokiniai susikuria prielaidas savo ir bendruomenės sveikatingumui gerinti.</p> <p>2. Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.</p> <p>Taisyklingi judėjimo įgūdžiai, optimalus fizinis krūvis ir sveikos gyvensenos nuostatos padeda išvengti traumų, rūpinimasis sveikata realizuojamas atsakingu sprendimų priėmimu ir elgesiu, įvertinant pasekmes. Ugdomi mokinių gebėjimai atpažinti fiziologinius streso požymius, taikyti mokslu grįstas streso prevencijos ir įveikos strategijas. Mokiniai vertina savo sprendimo poveikį ir pasekmes asmeninei ir kitų sveikatai, priima sprendimus vadovaudamiesi olimpinėmis vertybėmis.</p> <p>3. Kūrybiškumo kompetencija.</p> <p>Fizinio ugdymo pamokose kūrybiškumas plėtojamas organizuojant veiklas pagal universalaus dizaino principą, per jas mokiniai tyrinėja savo fizinius ypatumus, naudodami savistabos ir testavimo strategijas, kuria ir įgyvendina trumpalaikius ir ilgalaikius fizinio aktyvumo planus, įsivertina ir reflektuoja fizinio aktyvumo poveikį. Žaidžia ir kuria fiziškai aktyvius žaidimus, adaptyviai situacijos iššūkiams modifikuoja jų taisykles.</p> <p>4. Pilietiškumo kompetencija.</p> <p>Fizinio ugdymo pamokose įgyjamas supratimas apie savo ir kitų fizinių ypatumų ir galimybių skirtumus, ugdomi gyvenimui bendruomenėje ir visuomenės kūrimui reikšmingi gebėjimai bei pagarba žmogaus teisėms ir laisvėms. Pilietinis tapatumas ir pilietinė galia ugdomi skatinant pažinti mokyklos, regiono, šalies sportininkus ir jų pasiekimus. Valstybingumo stiprinimo tarptautinėje bendruomenėje nuostata ugdoma dalyvaujant pilietinėse akcijose organizuojamose</p>
--	--	--	--

			<p>sveikatingumo veiklose. Skatinama atstovauti savo mokyklai, miestui, šaliai sporto rungtyse. Moraliniuose pasirinkimuose mokiniai remiasi olimpinėmis vertybėmis – pagarba sau ir kitiems, draugyste, džiaugsmu įveikiant iššūkius, savęs tobulinimu ir kilnumu.</p> <p>5. Kultūrinė kompetencija.</p> <p>Fizinio ugdymo pamokose plėtojama mokinių kultūrinė savimonė, kultūrinė raiška ir sąmoningumas: mokiniai žino rajono ir apskrities sportininkus ir jų pasiekimus, šalies olimpinių, paralimpinių ir neolimpinių sporto šakų sportininkus ir jų pasiekimus. Mokiniai išbando fiziniam aktyvumui puoselėti skirtus liaudies žaidimus ir plėtoja Lietuvos etnosporto pažinimą, įgyja žinių apie kitų tautų nacionalinio sporto tradicijas.</p> <p>6. Komunikavimo kompetencija.</p> <p>Fizinio ugdymo pamokose komunikavimo kompetencija plėtojama mokiniams tinkamai vartojant fizinio aktyvumo ir sporto terminologiją, fiziologijos sąvokas. Mokiniai atpažįsta ir tinkamai naudoja sutartinius judesius, gestus, simbolius ir ženklus teisėjaudami, rungtyniaudami ir diskutuodami fizinio aktyvumo ir sporto temomis.</p> <p>7. Skaitmeninė kompetencija.</p> <p>Fizinio ugdymo procese mokiniai naudoja išmaniuosius įrenginius žaisdami fizinį aktyvumą skatinančius žaidimus; taiko išmaniąsias skaitmenines technologijas judėjimo technikai tobulinti, mokosi naudoti skaitmenines technologijas fiziniams rodikliams stebėti ir fiziniam pajėgumui į(si)vertinti. Naudodami išmaniąsias technologijas savistabos duomenims kaupti ir apdoroti modeliuoja individualiai optimalias fizinio ugdymosi strategijas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fizinio ugdymo pamokos integruoti į dailės, fizikos, lietuvių kalbos pamokas, muzikos pamokas.
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Įtraukti mokinius į kūno kultūros pamokų įgyvendinimą, t.y. jiems suteikiama galimybė vesti pramankštas, organizuoti pamokas, pasirinkti norimą veiklą. • Kiekvienais metais organizuoti išvykas į Marijampolės sporto mokyklą. Organizuoti mokinių susitikimus su sporto srities profesionalais, kurie dalinsis patirtimi ir pavyzdžiais apie komandinę darbą ir kilnų elgesį sporte. Susitikimus su sportininkais galima organizuoti gyvai ar pasitelkus vaizdines priemones (filmukus, skaidres ir kt.) • Planuojama organizuoti įvairių sporto šakų turnyrus tarp klasių ir tarpmokyklines varžybas, sporto šventę, sveikatingumo dieną, žygius. • Komandinių renginių organizavimas įtraukiant tėvus. • Bendradarbiaudami su tėvais ir socialiniais partneriais toliau planuosime: žygius, išvykas, įvairias fizinio aktyvumo veiklas. • Bendradarbiavimas su Jaunaisiais savanoriais.
		<p>Ar numatote supažindinti mokinius ir juos mokyti fizinio ugdymo programose nustatytų ir kitų naujų, netradicinių sporto šakų ir (arba) fizinio aktyvumo veiklų ateityje? Pagal galimybes prašome išvardyti preliminariai planuojamas veiklas.</p>	<p>Planuojame organizuoti ir vaikus mokyti šių netradicinių sporto šakų:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grindų riedulys 2. Badmintonas 3. Orientavimosi sportas 4. Lauko tenisas 5. Lėkščiasvydis (frisbis) 6. Gimnastika 7. Plaukimas (pradinės klasės) 8. Gatvės šokis 9. Sunkioji atletika
		<p>Kaip numatote naudotis informacinėmis technologijomis (mobiliosiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.) skatindami</p>	<p>Planuojama gimnazijos bendruomenėje skatinti naudotis: Žingsnių skaičiavimo programėlės. Judėjimą skatinanti programėlė „Google fit“ ir mobilusis</p>

		<p>mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu?</p>	<p>asmeninis treneris „MOPET“, kuris yra patobulėjęs ir apjungiantis prie štai minėtas mobiliąsias naudojamas programėles. Atliktais tyrimais nustatyta, kad naudojant šią programėlę įsitraukiami ne tik vaikai ir paaugliai, bet ir vyresni asmenys. Ši programėlė ne tik motyvuoja atlikti daugiau judesio.</p> <p>Dalyvauti #walk15 „Mokyklų iššūkyje“ bei savo susikurtuose fizinio aktyvumo iššūkiuose. Aktyvių pertraukų ir pamokų metu naudojamas šokių žaidimas „Just Dance“ ir virtualūs žaismingi fizinio lavinimo pratimai (internetinėje vaizdo pasidalinimo platformoje YouTube).</p> <p>Naudotis parengtomis vaizdo priemonėmis olimpinis mėnuo 2022 m. ir skatinti fizinį aktyvumą pamokų ir pertraukų metu pvz.</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1nXiB8HuiF0xLKPGF608KAJOOeIzsr0M/view?usp=drive_web</p> <p>Skelbti konkursus „Klasė surinkusi daugiausiai žingsnių“.</p> <p>Naudoti kompiuterines programas videoklipams šokio tematika kurti.</p>
		<p>Ar numatote vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?</p>	<p>Vertinimas 1 kartą per metus bus vykdomas vadovaujantis „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu“ https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc, Kiekvieno mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai skelbiami https://www.manodienynas.lt/1/lt/page/sf/resolve/physical_fitness_test_results_teacher/1597/140 , kiekvienai klasei surašomas bendras fizinio klasės pajėgumo protokolas ir parengiama individuali mokinio fizinio pajėgumo kortelė su rekomendacijomis.</p>
		<p>Kaip pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus numatote stebėti mokinių fizinio pajėgumo kaitą, teikti</p>	<p>Bus stebimi vaikų pasiekimai fizinio aktyvumo srityje, vertinant juos du kartus metuose (rudenį ir pavasarį).</p>

		individualizuotas konsultacijas, nustatyti individualius tikslus, vertinti asmeninius fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimus?	Atlikus vaikų fizinio pajėgumo vertinimo testus, Gautus rezultatus palyginsime ir stebėsime (ne)padarytą pažangą. Teiksime individualias konsultacijas grupių pedagogams ir tėvams apie vaikų fizinio pajėgumo rezultatus, nustatysime individualius fizinio aktyvumo tikslus ir rekomendacijas, kurios pagerintų vaikų tam tikrus judesius bei gebėjimus, kuriuos reikia ugdyti. Mokinio sveikatos pažymų analizė ir rekomendacijų aptarimas. Veiklos bus įtrauktos į kitų metų gimnazijos veiklos planus.
2.2.	Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai	Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas</i>)? Ar bus organizuojama 2 valandų trukmės fizinio aktyvumo veikla (<i>mokykloje, vykdančioje ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas</i>)? Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje pirminį profesinį mokymą mokykline profesinio mokymo organizavimo forma</i>)? Ar bus sudaryta galimybė pasirinkti dalyką, skirtą studijuojančių asmenų aktyviai fizinei veiklai, pirmosios pakopos ir vientisųjų studijų programose (<i>aukštosiose mokyklose</i>)? (Pasirenkamas vienas variantas)	Ugdymo planas.
		Kokias pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemonės numatote taikyti?	Aktyvios pertraukos vykdomos kiekvienos pamokos metu. Vieno pratimo trukmė – 2–3 minutės (pagal galimybes daugiau). Pratimams vadovauja dalyko mokytojas. Siekiant taupyti pamokų laiką, siūloma vienos aktyvios pertraukos metu atlikti skirtingo pobūdžio

			<p>pratimus, pvz.: pirmos pamokos metu – pratimus akims, antros pamokos metu – pratimus viršutinei kūno daliai, trečios pamokos metu – pratimus apatinei kūno daliai ir t. t. Tačiau esant galimybei rekomenduojama kiekvieną pamoką atlikti visus pratimus ar kiekvieno jų dalį. Skatinti fizinius judesius pamokų metu, taikyti įvairius judėjimo reikalaujančius ugdymo metodus, pvz. atsakinėjimas stovint, aktyvių pertraukėlių vedimas per pamoką 2-3min. Pvz. parengtomis vaizdinėmis priemonėmis Olimpiniis menuo https://drive.google.com/file/d/1nXiB8Hu-iF0xLKPGF608KAJOOeIzsr0M/view https://drive.google.com/file/d/1bBegusgg7_LOkcipTs4GxiBQsgBq7XzD/view</p> <p>Priklausomai nuo mokomo dalyko ir pamokos plano pamokas klasėse vesti mokiniams keičiant sėdėjimo padėtis, stovint. Reguliarios pertraukėlės (3 min. pratimai akims) po įtempto skaitymo/rašymo. Pratimų atlikimas pamokų metu per aktyvias pertraukėles (pradinių klasių mokiniams – mankšta su šokio elementais, vyresniems – pratimai gerinantys laikyseną). Esant palankioms oro sąlygoms pamokos vedamos lauke.</p>
		<p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?</p>	<p>Įrengta stalo teniso žaidimo erdvė ir kita erdvė, kurioje būtų prieinamas sportinis inventoriūs mokiniams pertraukų metu. Paskirti vyresnių klasių mokinius, mokytojus vesti aktyvią pertrauką, pritaikant šokio elementus gimnazijos bendruomenei. Organizuoti mokinių iniciatyvas - pertraukų savaites. Įkurti judrųjį koridorių.</p>

		Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?	Organizuoti mankštą klasėse prieš pirmąją pamoką (pradinių klasių mokiniams). Kūno kultūros mokytojai, mokiniai savo iniciatyva 1 kartą per savaitę organizuoti visai gimnazijos bendruomenei rytinę mankštą.
		Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto / fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?	15 proc.
		Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?	Kiekvienais metais gimnazijos 2 klasės mokiniams sudaromos galimybės išmokti plaukti (mokykla suteikia transportą nuvykti į baseiną, sudaro sutartis su baseiniais, sudaro patogius pamokų grafikus, užtikrina mokinių palydėjimą)
		Kaip ir kokius fizinį aktyvumą skatinančius renginius numatote vykdyti ateityje?	Kiekvienais metais organizuoti: <ul style="list-style-type: none"> • Sporto dieną (tradicinis bėgimas, krepšinis 3x3, filmo žiūrėjimas „Krepšinio istorija“, krepšinio įgūdžių trasa, estafetės, orientacinis žaidimas, virvės traukimas) visai gimnazijos bendruomenei. • Mokinių tarybos iniciatyva „Savaitė kitaip“. • Dalyvavimas Lietuvos moksleivių žaidynėse (ne mažiau 9 sporto šakos). • Projektinės veiklos. • Išvykos. • Judumo savaitei paminėti organizuojamos tarpmokyklinės ir tarpklasinės krepšinio varžybos. • Dalyvavimas Marijampolės miesto sporto savaitės renginiuose. • Paminėti tarptautinę muzikos dieną. • Integruotos fizinio ugdymo ir kitų dalykų pamokos. • Akcija „Darom“. • Sveikatingumo diena. • Aktyvios pertraukos, skatinama fizinė veikla lauke pertraukų metu „Apibėk mokyklą“.

			<ul style="list-style-type: none"> • Vasaros stovykla. • Seminarus visai gimnazijos bendruomenei apie fizinį aktyvumą.
3. Veiklos sritis – fizinė aplinka			
3.1.	Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius	Kaip numatote tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus ir (arba) išlaikyti esamą infrastruktūrą?	<p>Numatoma Gimnazijos vidaus aplinkoje atnaujinti infrastruktūrą: atnaujinti judrųjį koridorių, įsigyti fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių (kamuolių, balansinių diskų, laipiojimo sienelę ir kt.). Lauko erdvėse įrengti daugiafunkcinę žaidimų aikštelę, basakojų taką.</p> <p>Atnaujinti sportinę bazę (nauji krepšinio lankai ir tinkleliai, nauji tinklinio, futbolo ir krepšinio kamuoliai, mankštos kilimėlių įsigijimas, gimnastikos gumos ir t.t.). Pertvarkyti prausimosi erdvę persirengimo kambariuose (įrengti atskiras, uždaras dušo kabinas, pagerinti vandens nutekėjimo sistemą ir pan.).</p> <p>Dalyvauti projektuose, teikti paraiškas struktūriniais fondams siekiant pritraukti papildomų lėšų patalpų priežiūrai užtikrinti bei aplinkai pritaikyti.</p>
		Ar numatote mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti ir (arba) išlaikyti esamą įrangą, kaip to bus siekiama?	Gimnazijoje įrengta vieta dviračiais ir paspirtukams, pagal poreikį praplėsti. Paženklinti.
3.2.	Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų	Ar numatote sudaryti naujas arba tęsti esamas sutartis su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybės naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt.?	Ne
4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai			
4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio	Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	Skatinsime mokytojus dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose, rengti pranešimus, dalintis gerąja darbo patirtimi fizinio aktyvumo skatinimo klausimais. Kūno kultūros mokytojai ne mažiau kaip 1 kartą per metus dalyvaus mokymuose.

	aktyvumo skatinimo klausimais		
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	Kaip numatote kviešti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skatinsime mokinius ir jų šeimos narius dalyvauti gimnazijos, miesto organizuojamuose renginiuose (šventėse, konkursuose, varžybose) atstovaujant gimnazijai. 2. Organizuosime paskaitas, diskusijas, praktinius mokymus mokiniams, kuriuos ves socialiniai partneriai. 3. Organizuosime atviras gimnazijos sporto šventes, kuriose galės dalyvauti ir mokinių tėvai.
4.3.	Aprūpinimas materialiais ištekliais	Kaip ir kokį fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?	<p>Kamuoliai, balansiniai diskai, mankštos kilimėliai, gimnastikos gumos, stalo žaidimai, šokdynės, krepšinio, futbolo kamuoliai. Planuojame įsigyti Kinect žaidimų konsolę.</p> <p>Planuojame įsigyti Kinect XBOX 360 žaidimų sistemą.</p>
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida			
5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?	<p>Supažindinsime tėvus su vaikų aktyvumu mažiausiai 1 kartą metuose. Dalyvausime konferencijose, seminaruose, dalinsimės gerąja patirtimi su Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru, talpinsime informaciją gimnazijos svetainėje, socialinio tinklo facebook uždaroje grupėse, e-dienyne, rengsime stendinius pranešimus. Parengsime filmuotą medžiagą apie vaikų sveikatinimo veiklas gimnazijoje.</p> <p>www.matucio.lt</p>

Parengė:

Rūta Kriaučiūnienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui

Robertas Brazauskas, kūno kultūros vyr. mokytojas

Domas Kriščiūnas, kūno kultūros mokytojas, metodininkas

Inga Mažeikienė, pradinių klasių vyr. mokytoja

Aurelija Makackienė, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė