

PATVIRTINTA

Vilniaus r. Šumsko pagrindinės mokyklos direktoriaus
2023 m. kovo 26 d. įsakymu Nr. V-43

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

VILNIAUS R. ŠUMSKO PAGRINDINĖ MOKYKLA

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MOKYKLOJE PLANAS 2021-2026 M.

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?	2021 m. kovo 26 d. direktoriaus įsakymu Nr. V-42 sudaryta fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje organizacinė grupė.
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	Rezultatai kartą per metus (besibaigiant mokslo metams) aptariami darbo grupėje ir su mokyklos administracija. Mokyklos bendruomenė nuolat renka informaciją apie mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą. Ji skelbiami viešai ir yra priinama visuomenei.
2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla			
2.1.	Vertybinių nuostatų, komunikacinių ir technologinių igūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti fizinio aktyvumo priemonėmis	Kaip numatote fizinio aktyvumo priemones ugdyti mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo igūdžius, kitais elgesio ir kitas sporto vertybes?	Planuojama rengti mokinių susitikimus su olimpiečiais ir sporto srities profesionalais, kurie dalinsis patirtimi apie komandinį darbą ir kilnu elgesį sporte. Planuojama organizuoti įvairių varžybų ir turnyrų tarp klasių, sporto šventes, žygius ir tarpmokyklinės varžybas, estafėčių, judrių žaidimų, bendrų aktyvumą skatinančių projektų, renginių metu. Mokiniams fizinio

	<p>Ar numatote supažindinti mokinius ir juos mokyti fizinio ugdymo programose nustatytų ir kity naujų, netradicinių sporto šakų ir (arba) fizinio aktyvumo veiklų ateiityje? Pagal galimybes prašome išvardyti preliminariai planuojamas veiklas.</p>	<p>ugdymo pamokų metų integruojamos komandinio darbo užduotys.</p> <p>Planuojama vykdyti netradicines fizinio ugdymo pamokas, kurias ves Lietuvos lengvosios atletikos čempionatų prizininikas D. Krizanovskij.</p> <p>Planuojama dalyvauti savivaldybės organizuojamose sporto ir sveikatingumo renginiuose.</p> <p>Sporto būreliuose mokiniai geriau susipažins su tradicinėmis ir netradicinėmis sporto šakomis per judriuosius žaidimus.</p> <p>Organizuoti šventes: Atsisveikinimas su žiema, šeimos šventė, kur bus netradicinių fizinio aktyvumo užsiėmimų.</p> <p>Naudos kompiuterines programas videoklipams šokio tematikai kurti.</p> <p>Naudojant vaiksčiojimo programėlę #walk15 sukurti žingsnių iššūki ir per metus visai mokyklos bendruomenei stengtis įveikti tą iššūkį padarant kuo daugiau žingsnių.</p> <p>Planuojama mokinių fizinio pajėgumo nustatymus atlikti naudojant standartizuotus nacionalinius fizinio pajėgumo „Eurofito“ testus du kartus metuose.</p> <p>Asmeninius fizinio pajėgumo pasiekimus planuojama vertinti du kartus per metus (rudenį ir pavasarį), duomenis lyginti. Rudenį taikomi testai bus skirti nustatyti mokinių pajėgumą, o pavasarį įvertinti ar pajėgumas kilo.</p> <p>Numatoma bendradarbiauti su visuomenės sveikatos biuru individualių konsultacijų klausimais, susijusiais su laikysena ir jos gerinimu, plokščiapėdystės prevencija.</p>
	<p>Kaip numatote naudoti informacinius technologijomis (mobiliosiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.) skatindami mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu?</p>	
	<p>Ar numatote vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?</p>	
	<p>Kaip pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus numatote stebėti mokinių fizinio pajėgumo kaitą, teikti individualizuotas konsultacijas, nustatyti individualius tikslus, vertinti asmeninius fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimus?</p>	

<p>2.2. Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai</p>	<p>Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programą</i>)?</p> <p>Kokias pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemones numatote taikyti?</p> <p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?</p> <p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?</p> <p>Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto / fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?</p> <p>Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?</p> <p>Kaip ir kokius fizinių aktyvumą skatinančius renginius numatote vykdyti ateityje?</p>	<p>Bus organizuojamos 3 fizinio ugdymo pamokos per savaitę. Priešmokyklinio ugdymo grupėje bus organizuojama 2 valandų trukmės fizinio aktyvumo veikla.</p> <p>Esant palankioms oro sąlygoms pamokos vedamos lauke. Priklausomai nuo mokomo dalyko pamokas klaseje vesti mokiniams keičiant sėdėjimo padėtis, stovint.</p> <p>Pamokų metu naudoti „Minutes pertraukėlę dinaminiam tempimams“.</p> <p>Pradinio ugdymo mokiniams vesti rytinę mankštą, pamokos metu - judesių pertraukėles.</p> <p>Organizuojama fiziškai aktyvi veikla pertraukų metu (viena 20 min. trukmės fiziškai aktyvi pertrauka kasdien). Paskirti vyresnių klasių mokinius vesti aktyvią pertrauką. Aktyvių pertraukų metu rengti dienos diskotekas įvairių klasių mokiniams. Įrengti stalo teniso žaidimų erdvę mokyklos koridoriuje. Organizuoti stalo futbolo varžybas.</p> <p>Pradinių klasių mokiniams įrengti kliūčių ruožą koridoriuje. Pertraukų metu organizuoti ritmikos žaidimus.</p> <p>Skatinti į mokyklą eiti pėsčiomis, vykti paspirtuku arba dviračiu.</p> <p>Nenumatome.</p> <p>Per vasaros stovyklas.</p> <p>1. Organizuojama mokyklos keturkovės „Taurė“ rudenį ir pavasarį.</p>
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>2. Dalyvavimas tarptautiniame bėgime Nemenčinėje.</p> <p>3. Dalyvavimas respublikinėse parapišėse varžybose Lentvaryje „Parafada“</p> <p>4. Tarpklasines varžybas:</p> <p>4.1. Kvadrato varžybos 3-4 klasėse</p> <p>4.2. Futbolo varžybos 5-6 klasėse</p> <p>4.3. Futbolo varžybos 7-8 klasėse</p> <p>4.4. Tinklinio varžybos 9-10 klasėse</p> <p>4.5. Stalo teniso varžybos 9-10 klasėse</p> <p>4.6. Šaškių varžybos 5-7 klasėse</p> <p>4.7. Šaškių varžybos 8-10 klasėse</p> <p>5. Sporto renginiai:</p> <p>5.1. „Sportas linksmiai“ pradinųjų klasių mokiniams</p> <p>5.2. Žiemos sporto šventė „Užgavinės“</p> <p>5.3. Tarpmokyklinės futbolo varžybos su Kalvelių S. Moniškos gimnazija</p> <p>5.4. Bendra sporto šventė su Pakenės Č. Milošo pagrindine mokykla</p> <p>5.5. Dviraičių vairuotojų varžybos</p> <p>5.6. Išvyka į batutų parką</p> <p>5.7. Išvyka į ledo areną</p> <p>5.8. Išvyka į bowlingą</p> <p>5.9. Netradicinių sporto šakų šventė su tėvais (pasagų mėtymas, bočia, petankė, ringo ir t.t.)</p> <p>5.10. Mokinių sugalvotos ir inicijuotos varžybos</p> <p>5.11. Sveikatingumo mėnuo vasario mėnesį.</p> <p>6. Akcija „Judame į mokykla sveikai“. Mokiniai bus skatinami į mokyklą eiti pėsčiomis arba važiuoti dviračiu. Rengiami dviračių vairuotojų mokymai.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<p>7. Mokiniai dalyvaus Vilniaus rajono žaidynėse.</p> <p>8. Dalyvavimas įvairių sporto klubų, sporto organizacijose rengiamų varžybose.</p> <p>9. Pradinių klasių judriųjų žaidimų varžybos, estafėčių varžybos.</p> <p>10. Žygiai, iškylos.</p>
3. Veiklos sritis – fizinė aplinka			
3.1.	Mokyklos aplinkos pritaikymas mokyklos bendruomenės poreikiams	<p>Kaip numatote testuoti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus ir (arba) išlaikyti esamą infrastruktūrą?</p> <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?</p>	<p>Atnaujinti sporto aikštėlės įrenginius.</p> <p>Dalyvauti projekte, siekti pritraukti papildomų lėšų patalpų priežiūrai užtikrinti.</p> <p>Planuojama įrengti stovus dviračiams.</p>
3.2.	Mokinių aktyvumo už mokyklos ribų	<p>Ar numatote sudaryti naujas arba testuoti esamas sutartis su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybes naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt.?</p>	<p>Planuojama pasirašyti bendradarbiavimo sutartį su Šumsko daugiafunkciniu centru, Kalvelių Stanislavo Moniškos gimnazija.</p>
4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai išteklių			
4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo dalyvaujančių profesinių kompetencijų tobulinimas	<p>Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?</p>	<p>Mokyklos bendrovės nariai bus skatinami dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose (seminaruose, konferencijose, paskaitose) susijusiuose su fiziniu aktyvumu.</p> <p>Mokytojai dalyvaus Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose apie vaikų fizinį aktyvumą.</p> <p>Mokytojai naudosis Vilniaus visuomenės sveikatos biuro sukurtais plokščiapėdystės ir laiksenos sutrikimų prevencijos metodikomis.</p>
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	<p>Kaip numatote kviešti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?</p>	<p>Organizuosime atviras mokyklos sporto šventes, kuriose galės dalyvauti ir mokinių tėvai.</p>

4.3.	Aprūpinimas materialiaisiais išrekliais	Kaip ir koki fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?			Planuosime įsigyti sporto treniruoklius lauke. Planuoti įsigyti netradicinių sporto šakų inventorių. Įrengti daugiau prietaisų laipiojimui, šokinėjimui, lenktyniaavimui.
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida					
5.1.	Fizinio veiklos sklaidos vykdymas ir jo patirties aktyvumo patirties	Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?			Mokyklos internetinėje svetainėje sukurti atskirą skiltį apie mokyklos fizinio aktyvumo (sporto) gyvenimą. Dalintis fizinio aktyvumo renginiais, varžybų laimėjimais ir t. t. mokyklos Facebook paskyroje.