

Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašo

4 priedas

(Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje plano forma)

**FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VILNIAUS TUSKULĖNŲ GIMNAZIJOJE PLANAS**

Eil. Nr.	Mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo kriterijai	Kriterijų požymiai	Numatomos veiklos aprašymas, nuorodos į dokumentus
<b>1. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo skatinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas</b>			
1.1.	<b>Fizinio aktyvumo skatinimo sistema mokykloje</b>	Ar numatote paskirti arba išlaikyti esamą asmenį(-is), atsakingą(-us) už fizinio aktyvumo skatinimą?	2019 m. spalio 18 d. direktoriaus įsakymu Nr. V-200 sudaryta fizinio aktyvumo skatinimo gimnazijoje organizacinė grupė, atsakingas asmuo yra visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, dirbantis gimnazijoje.
1.2.	<b>Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas</b>	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rezultatai kartą per metus (besibaigiant mokslo metams) aptariami organizacinėje grupėje ir su gimnazijos administracija.</li> <li>2. Vertinimai atliekami pagal vaiko gerovės komisijos, darbo grupės posėdžių protokolus, mokytojų ir specialistų veiklos planus, gimnazijos bendruomenės atsiliepimus.</li> </ol>

## 2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla

<b>2.1. Vertybinių nuostatų, komunikacinių ir technologinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti fizinio aktyvumo priemonėmis</b>	Kaip numatote fizinio aktyvumo priemonėmis ugdyti mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžius, kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planuojama rengti mokinių susitikimus su olimpiečiais, atletais ir sporto srities profesionalais, kurie dalinsis patirtimi ir pavyzdžiais apie komandinį darbą ir kilnų elgesį sporte.</li> <li>2. Planuojama organizuoti įvairių sporto šakų turnyrus tarp klasių, sporto šventes, žygius ir tarpmokyklines varžybas, šokių varžybas, šokio šventes.</li> <li>3. Mokiniam fizinio ugdymo pamokų metu integruojamos komandinio darbo užduotys.</li> </ol>
	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planuojama vykdyti netradicines fizinio ugdymo pamokas, kurias ves skirtingų sporto šakų treneriai. Tikslas – supažindinti su nauja sporto šaka, teorinis, praktinis mokymas.</li> <li>2. Planuojama dalyvauti savivaldybės organizuojamose sporto ir sveikatingumo renginiuose.</li> <li>3. Planuojama, kad Europos sporto savaitės (Be Active) metu mokiniai klasei pristatys naujas, netradicines sporto šakas, ruoš pristatymus apie kitose šalyse populiarias sporto šakas.</li> </ol>
	Kaip numatote naudotis informacinėmis technologijomis (mobiliosiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.) skatindami mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naudos Endomondo mobiliąją programėlę aktyvių išvykų metu ir mokykloje. Kiekvieną pavasarį visą balandžio mėnesį mokiniai su mobiliąja aplikacija skaičius nueitus žingsnius ir dalyvaus konkurse „Mano klasės žingsniai“. Laimės klasė,</li> </ol>

			<p>surinkusi daugiausiai žingsnių arba įveikusi daugiausiai kilometrų.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Naudos PowerPoint programą įvairiems pristatymams rengti.</li> <li>3. Naudos kompiuterines programas videoklipams šokio tematika kurti.</li> <li>4. Naudos Kinect XBOX 360 žaidimų sistemą aktyvių pertraukų, fizinio ugdymo pamokų metu.</li> </ol>
		Ar numatote vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?	Planuojama mokinių fizinio pajėgumo nustatymus atlikti naudojant standartizuotus nacionalinius fizinio pajėgumo testus kiekvienų mokslo metų pradžioje ir pabaigoje. Testavimai bus vykdomi fizinio ugdymo pamokų metu.
		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?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Numatoma parengti metinius planus remiantis nacionaliniais fizinio aktyvumo planais atsižvelgiant į mokinių amžių.</li> <li>2. Numatoma bendradarbiauti su visuomenės sveikatos biurais individualių konsultacijų klausimais, susijusiais su laikysena ir jos gerinimu, plokščiapėdystės prevencija.</li> <li>3. Asmeninius fizinio pajėgumo pasiekimus rezultatus planuojama vertinti du kartus per metus (rudenį ir pavasarį), duomenis lyginti.</li> </ol>
<b>2.2.</b>	<b>Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai</b>	<p>Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programos</i>)?</p> <p>Ar bus organizuojama 2 valandų trukmės fizinio aktyvumo veikla (<i>mokykloje, vykdančioje ikimokyklinio ir</i></p>	Bus organizuojamos 3 fizinio aktyvumo ir šokių pamokos per savaitę.

		<p><i>priešmokyklinio ugdymo programos)?</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)</p>	
		<p>Kokias pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemonės numatote taikyti?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reguliarios pertraukėlės (3 min. pratimai akims) po įtempto skaitymo/rašymo.</li> <li>2. Pratimų atlikimas pamokų metu per aktyvias pertraukėles (pradinių klasių mokiniams – mankšta su šokio elementais, vyresniems – pratimai gerinantys laikyseną).</li> <li>3. Esant palankioms oro sąlygoms pamokos vedamos lauke.</li> <li>4. Priklausomai nuo mokomo dalyko ir pamokos plano pamokas klasėse vesti mokiniams keičiant sėdėjimo padėtis, stovint.</li> </ol>
		<p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naudoti Kinect XBOX 360 žaidimų sistemą.</li> <li>2. Paskirti vyresnių klasių mokinius vesti aktyvią pertrauką, pritaikant šokio elementus gimnastikos bendruomenei.</li> <li>3. Organizuoti VVSB inicijuojamas aktyvias pertraukas.</li> <li>4. Aktyvių pertraukų metu rengti dienos diskotekas įvairių klasių mokiniams.</li> </ol>

			<p>5. Įrengta stalo teniso žaidimo erdvė mokyklos fojė, prieinama mokiniams pertraukų metu.</p> <p>6. Yra stalo žaidimų (stalo futbolas ir pan.).</p>
		Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?	<p>1. Organizuoti mankštą klasėse prieš pirmąją pamoką (pradinių klasių mokiniams).</p> <p>2. Skatinti į mokyklą eiti pėsčiomis, vykti paspirtuku arba dviračiu.</p>
		Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto/fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?	25 procentus
		Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmolti plaukti?	Visi antrų klasių mokiniai mokosi plaukti. Gimnazija yra sudariusi bendradarbiavimo sutartį su Vilniaus moksleivių sveikatos centru (sutarties kopija pridedama).
		Kaip ir kokius fizinį aktyvumą skatinančius renginius numatote vykdyti ateityje?	<p>1. Rengti tarpklasines varžybas:</p> <p>1.1. kvadrato varžybos 5-ose klasėse (bendra mergaičių ir berniukų komanda);</p> <p>1.2. kvadrato varžybos 6-ose klasėse (atskiros komandos tarp berniukų ir mergaičių);</p> <p>1.3. krepšinio varžybos 7-8 klasėse;</p> <p>1.4. krepšinio varžybos 9-10 klasėse;</p> <p>1.5. krepšinio varžybos 11-12 klasėse;</p> <p>1.6. futbolo varžybos 7-8 klasėse;</p> <p>1.7. futbolo varžybos 9-10 klasėse;</p> <p>1.8. futbolo varžybos 11-12 klasėse.</p>

			<ol style="list-style-type: none"><li>2. Sporto šventės:<ol style="list-style-type: none"><li>2.1. sporto šventė 5 klasėse;</li><li>2.2. sporto šventė 6 klasėse;</li><li>2.3. sporto šventė 7-8 klasėse;</li><li>2.4. sporto šventė 9-10 klasėse;</li><li>2.5. sporto šventė 11-12 klasėse.</li></ol></li><li>3. Sportiniai renginiai:<ol style="list-style-type: none"><li>3.1. baidų metimo varžybos 8-12 klasėse;</li><li>3.2. tritaškių metimo varžybos 8-12 klasėse.</li></ol></li><li>4. Neformalus ugdymas:<ol style="list-style-type: none"><li>4.1. kvadrato būrelis 5 klasėse;</li><li>4.2. kvadrato būrelis 6 klasėse;</li><li>4.3. krepšinio būrelis 7-10 klasėse;</li><li>4.4. judriųjų žaidimų būrelis 3-4 klasėms;</li><li>4.5. gatvės šokiai 1-2 klasėms;</li><li>4.6. gatvės šokiai 3-4 klasėms;</li><li>4.7. pramoginiai šokiai 1-4 klasėms.</li></ol></li><li>5. Vilniaus miesto mokyklų žaidynės. Numatoma dalyvauti pagal Vilniaus sveiko miesto programą pasirinktose sporto šakose.</li><li>6. Vilniaus miesto gimnazijų žaidynės. Numatoma dalyvauti pagal Vilniaus miesto gimnazijų programą „Žaidynės tęsiasi“ pasirinktose sporto šakose.</li><li>7. Netradicinė sportinė veikla:<ol style="list-style-type: none"><li>7.1. Gimnazijos mokytojų vyrų komanda dalyvauja tarpklasinėse vyresnių klasių krepšinio ir futbolo varžybose;</li><li>7.2. Naudos Endomondo mobiliąją programėlę</li></ol></li></ol>
--	--	--	---

			<p>aktyvių išvykų metu ir mokykloje. Kiekvieną pavasarį visą balandžio mėnesį mokiniai su mobiliąja aplikacija skaičiuos nueitus žingsnius ir dalyvaus konkurse „Mano klasės žingsniai“;</p> <p>7.3. Europos sporto savaitės (Be Active) metu mokiniai klasei pristatys naujas, netradicines sporto šakas, ruoš pristatymus apie kitose šalyse populiarias sporto šakas.</p> <p>8. Dalyvavimas įvairių sporto klubų, sporto organizacijų, sporto šakų federacijų organizuojamose varžybose. (Pagal pateiktus nuostatus per mokslo metus).</p> <p>9. Šokių renginiai:</p> <p>9.1. Kasmetinio respublikinio šokių konkurso „Jump“ rengimas ir dalyvavimas;</p> <p>9.2. Kasmetinės respublikinės penktų klasių mokinių gatvės šokių varžybos „Street Dance Rythm“;</p> <p>9.3. Respublikinės 1-4 klasių mokinių pramoginių šokių varžybos „Vileišio taurė“;</p> <p>9.4. Renginys „Gegužės 29-oji Tarptautinė šokio diena“.</p> <p>10. Pradinių klasių mokinių renginiai:</p> <p>10.1. Tarpklasinės judriųjų žaidimų varžybos;</p> <p>10.2. Sveikatingumo projektas „Olimpinis menuo“;</p>
--	--	--	--

			<p>10.3. Estafečių varžybos 1 klasėse;</p> <p>10.4. Estafečių varžybos 2 klasėse;</p> <p>10.5. Kvadrato varžybos 3 klasėse;</p> <p>10.6. Kvadrato varžybos 4 klasėse;</p> <p>10.7. Žiemos sporto šventė 1-2 klasėse;</p> <p>10.8. Žiemos sporto šventė 3-4 klasėse;</p> <p>10.9. Dviračių, paspirtukų varžybos;</p> <p>10.10. Flash mobas „Aktyvi mokykla“;</p> <p>10.11. Judrieji žaidimai pertraukų metu;</p> <p>10.12. Rytinė mankšta prieš pamokas;</p> <p>10.13. Pavasario sporto šventė 1-2 klasėse;</p> <p>10.14. Pavasario sporto šventė 3-4 klasėse;</p> <p>10.15. Dalyvavimas miesto ugdymo įstaigų organizuojamose varžybose (pagal pateiktus nuostatus per mokslo metus);</p> <p>10.16. Sportiniai ir šokių būreliai;</p> <p>10.17. Žygiai, iškylos.</p>
<b>3. Veiklos sritis – fizinė aplinka</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius</b>	Kaip numatote tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus ir(arba) išlaikyti esamą infrastruktūrą?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atnaujinti sportinę bazę (nauji krepšinio lankai ir tinkleliai, nauji tinklinio, futbolo ir krepšinio kamuoliai, mankštos kilimėlių įsigijimas ir t.t.).</li> <li>2. Pertvarkyti prausimosi erdvę persirengimo kambariuose (įrengti atskiras, uždaras dušo kabinas, pagerinti vandens nutekėjimo sistemą ir pan.).</li> <li>3. Dalyvauti projektuose, teikti paraiškas struktūriniais fondams siekiant pritraukti papildomų lėšų patalpų priežiūrai užtikrinti</li> </ol>



			bei aplinkai pritaikyti.
		Ar numatote mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti ir(arba) išlaikyti esamą įrangą, kaip to bus siekiama?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gimnazijos teritorijoje yra įrengti stovai dviračiams prirakinti, planuojame įrengti dar papildomų vietų.</li> <li>2. Dalyvauti projektuose, programose siekiant pritraukti papildomų lėšų patalpų priežiūrai užtikrinti bei aplinkos sveikatininti.</li> </ol>
<b>3.2.</b>	<b>Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų</b>	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.?	Planuojame tęsti pasirašytą bendradarbiavimo sutartį su Vilniaus moksleivių sveikatos centru (sutarties kopija pridedama), Tauro sporto mokykla (sutarties kopija pridedama).
<b>4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai</b>			
<b>4.1.</b>	<b>Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais</b>	Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mokyklos bendruomenės nariai bus skatinami dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose (seminaruose, konferencijose, paskaitose), susijusiuose su fiziniu aktyvumu.</li> <li>2. Numatoma keistis informacija ir gerąja patirtimi su kitomis mokyklomis – aktyvių mokyklų tinklo narėmis.</li> <li>3. Pedagogai dalyvaus Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose apie vaikų fizinį aktyvumą.</li> <li>4. Pedagogai naudosis Vilniaus visuomenės sveikatos biuro sukurtomis plokščiapėdystės ir laikysenos sutrikimų prevencijos metodikomis.</li> </ol>

4.2.	<b>Bendradarbiavimas su partneriais</b>	Kaip numatote kviesti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skatinsime mokinius ir jų šeimos narius dalyvauti gimnazijos, miesto organizuojamuose renginiuose (šventėse, konkursuose, varžybose) atstovaujant gimnazijai.</li> <li>2. Organizuosime paskaitas, diskusijas, praktinius mokymus mokiniams, kuriuos ves socialiniai partneriai.</li> <li>3. Organizuosime atviras gimnazijos sporto šventes, kuriose galės dalyvauti ir mokinių tėvai.</li> </ol>
4.3.	<b>Aprūpinimas materialiais ištekliais</b>	Kaip ir kokį fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planuojame įsigyti Kinect žaidimų konsolę.</li> <li>2. Planuojame įsigyti Kinect XBOX 360 žaidimų sistemą.</li> <li>3. Planuojame įsigyti naujus futbolo, krepšinio, tinklinio ir jėgos kamuolius.</li> <li>4. Planuojame įsigyti gimnastikos gumas, šokdynes.</li> <li>5. Planuojame įsigyti naujus mankštos kilimėlius.</li> </ol>
<b>5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida</b>			
5.1.	<b>Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra</b>	Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?	<p>Dalysimės informacija apie fizinio aktyvumo renginius:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mokyklos internetinėje svetainėje,</li> <li>• informacijos stenduose,</li> <li>• e-dienyne,</li> <li>• socialiniuose tinkluose.</li> </ul>