

PATVIRTINTA
Gimnazijos direktoriaus
2024-10-23
įsakymu Nr. V1-369

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

GARGŽDŲ „VAIVORYKŠTĖS“ GIMNAZIJOS
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?	Mokyklos direktorės įsakymu sudaryta darbo grupė, atsakinga už fizinio aktyvumo skatinimą gimnazijoje, kurią sudaro fizinio ugdymo mokytojai Tomas Papievis, Anželina Papievienė, Valentas Marcinkevičius, visuomenės sveikatos specialistė Vaida Žlibinienė. <i>Pridedama: 2024 m. spalio 08 d. gimnazijos direktorės įsakymas Nr. VI-354.</i>
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	Darbo grupė vykdys veiklos stebėseną, analizuodami fizinį aktyvumą skatinančiose veiklose dalyvių skaičių, jų pokyčius kas metus. Atliks mokinių ir jų tėvų apklausą elektroniniu būdu apie vaikų aktyvaus laiko praleidimo formas pertraukų metu, prieš pamokas ir po jų, mokinių poreikius, tėvų lūkesčius. Atsižvelgdami į gautus rezultatus, vertins fizinio aktyvumo skatinimo procesus mokykloje ir gerins jų kokybę. Fizinio aktyvumo pasiekimus viešins gimnazijos internetinėje svetainėje https://vaivorykstesgimnazija.lt/ .

			Mokykla vykdys fizinio pajėgumo rezultatų analizę ir rekomendacijų įgyvendinimą mokyklos bendruomenės nariams. Pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.
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?	Fizinio ugdymo pamokų, neformaliojo vaikų švietimo užsiėmimų, renginių, netradicinių ugdymo dienų, akcijų metu bus ugdomi mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo, kilnaus elgesio įgūdžiai. Fizinio ugdymo pamokų metu dirbama grupėse, žaidžiami komandiniai žaidimai, rungtyniaujama estafetėse, skatinamas bendravimas ir bendradarbiavimas su kitomis klasėmis. Gimnazisto šventė, šimtadienis bei paskutinio skambučio šventė visada suvienija bendruomenę. Švenčių metu gausu šokių pasirodymų. Pertraukų metu mokiniai žaidžia stalo tenisą, stalo futbolą, bei turi galimybę žaisti ir aktyviai leisti pertraukas mokyklos sporto aikštynė. <i>Priedama: Neformaliojo vaikų švietimo tvarkaraštis</i> https://vaivorykstesgimnazija.lt/paslaugos/ugdymas/neformalusis-svietimas , <i>Sveikatą stiprinančios mokyklos veiklos programa „Sveikas ir saugus vaikas“ 2020–2024 m. m., mokyklos veiklos planas 2024 m.</i> https://vaivorykstesgimnazija.lt/dokumentai
		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.	Numatoma supažindinti bei mokyti mokinius įvairių sporto šakų bei netradicinių fizinio aktyvumo veiklų fizinio ugdymo pamokų metu, netradicinio ugdymo bei įvairių renginių metu. Preliminarios planuojamos veiklos: judrieji žaidimai, sportiniai žaidimai, aerobika, orientavimosi sportas, sportiniai šokiai, šaškės, krepšinis, tinklinis, smiginis, lėkščiasvydis, petankė, joga, kalanetika, pilatesas, TRX diržai. <i>Priedama: gimnazijos veiklos planas 2024–2025 m. m.</i> https://vaivorykstesgimnazija.lt/dokumentai
		Kaip numatote naudoti informacinėmis technologijomis (mobiliesiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.)	Pamokų, pertraukų metu bus naudojamos išmaniosios lentos, per kurias rodyti fizinį aktyvumą skatinančius pratimus, taip pat įvairios fizinį aktyvumą skatinančios mobiliosios aplikacijos (Walk 15, „Kahoot“, QR kodų programėlės).

		<p>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>Vadovaujantis Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu numatoma vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą</p> <p><i>Priedama: tvarkos aprašas https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc/asr</i></p> <p>Ne mažiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo rugsėjo iki gegužės mėnesio) bus nustatomas ir stebimas mokinių fizinis pajėgumas, kuris bus fiksuojamas fizinio ugdymo mokytojų bei aptariamais individualiai kartu su mokiniais. Atlikus testus ir stebint gautus rezultatus, juos palyginant, bus nustatoma, ar mokiniui reikalinga konsultacija, kad nustatyti individualius tikslus, bei ar yra būtinos rekomendacijos mokinių fizinėms ypatybėms pagerinti. Pagal poreikį tėvai bus supažindinami su testo rezultatais ir teikiamos rekomendacijos.</p>
2.2.	Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai	<p>Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas</i>)?</p> <p>Ar bus organizuojama 2 valandų trukmės fizinio aktyvumo veikla (<i>mokykloje, vykdančioje ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas</i>)?</p> <p>Ar bus vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos per savaitę (<i>mokykloje, vykdančioje pirminį profesinį mokymą mokykline profesinio mokymo organizavimo forma</i>)?</p>	<p>11–12 klasėms – 3 fizinio ugdymo pamokos. 9–10 klasėms – 2 fizinio ugdymo pamokos. 9–12 klasės mokiniai turi galimybę papildomai pasirinkti lankyti šokių bei sporto būrelius (tinklinį, krepšinį).</p> <p><i>Priedama: pamokų tvarkaraštis https://vaivorykstesgimnazija.lt/tvark/1pusmetis/2024_2025_1pusmetis.htm, neformaliojo vaikų švietimo tvarkaraštis https://vaivorykstesgimnazija.lt/paslaugos/ugdymas/neformalusis-svietimas</i></p>

		<p>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 priemones numatote taikyti?</p>	<p>Pamokų metu gimnazistai atliks keletą pratimų aktyvinančių raumenis bei skatinančius smegenų veiklą. Bus sudarytos galimybės pamokų metu mokiniams vengti pasyvaus sėdėjimo, taikant pakaitinį sėdėjimą ant gimnastikos kamuolių.</p>
		<p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?</p>	<p>Pertraukų metu mokiniai galės žaisti stalo tenisą, stalo futbolą. Planuojamos aktyvių pertraukų savaitės, kurių metu mokiniai, pedagogai bus kviečiami žaisti judriuosius žaidimus. Mokykloje dirbantys Gargždų jaunimo centro darbuotojai planuoja rengti stalo teniso turnyrus, judriuosius žaidimus, kurie padeda formuoti bendravimo įgūdžius. Esant palankioms oro sąlygoms pamokos bus vedamos lauke.</p>
		<p>Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?</p>	<p>Planuojama mankštų, šokių videoklipų ir kt. rodymas per išmanųjį ekraną mokyklos fojė.</p>
		<p>Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto / fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?</p>	<p>-</p>
		<p>Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?</p>	<p>-</p>
		<p>Kaip ir kokius fizinių aktyvumą skatinančius renginius numatote</p>	<p>Kiekvienais metais gimnazijoje planuojamos šios veiklos: „Bendruomenės sveikatinimosi diena“ „Aktyvių pertraukų savaitė“ „Mankštų meniu“</p>

		vykdyti ateityje?	„Tarpklasinės krepšinio varžybos“ „Tarpklasinės tinklinio varžybos“ „Tarpklasinės futbolo varžybos“, „Mes einam, „Vaivorykšte“ tavo keliu“, „Gimnazistų diena“, „Atriedėjo Kalėda“, „Paskutinio skambučio šventė“, „Orientacinės varžybos“, „Sveika vasara“, „Klasės žygis su baidarėmis“, netradicinio ugdymo dienos, Planuojama dalyvauti ir kitų įstaigų organizuojamuose sporto projektuose, varžybose, renginiuose.
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?	Laukiama sporto rėmimo fondo skirtomis lėšomis Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijos sporto aikštyno atnaujinimo https://vaivorykstesgimnazija.lt/lt/naujienos/aktualijos/2024/08/skirtos-lesos-gargzdu-vaivorykstes-gimnazijos-sporto-aikstyno-atnaujinimui .
		Ar numatote mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti ir (arba) išlaikyti esamą įrangą, kaip to bus siekiama?	Prie pradinio įėjimo į gimnaziją turime dviračių saugojimo vietas.
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.?	Planuojama bendradarbiauti su Anželinos sporto studija ir mokinius supažindinti su Fly joga, Jumping batutais https://www.facebook.com/profile.php?id=100063685925119&locale=lt_LT
4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai			
4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių	Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių	Gimnazijos bendruomenės nariai bus skatinami dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose (seminaruose, konferencijose, paskaitose) susijusiuose su fiziniu aktyvumu. Kiekvienas pedagoginis darbuotojas individualiai pagal

	asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais	kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	poreikį dalyvaus pasirinktuose kvalifikacijos tobulinimo renginiuose. Kasmet Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biuras ir Klaipėdos rajono švietimo centras organizuoja mokymus, skirtus gerinti mokytojų ir kitų specialistų fizinio aktyvumo kompetencijas. Planuojama ir toliau dalyvauti rengiamuose mokymuose.
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	Kaip numatote kviesti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	Siekiant įtraukti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius į fizinį aktyvumo skatinimo veiklas, numatoma vykdyti veiklas kartu su Anželinos sporto studija https://www.facebook.com/profile.php?id=100063685925119&locale=lt_LT , MMA treniruotėmis, Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru bei bendradarbiauti ir kviesti šalia esančias mokyklas į organizuojamus renginius, varžybas. Planuojama organizuoti paskaitas, diskusijas, praktinius mokymus mokiniams, kuriuos ves socialiniai partneriai. Planuojama dalyvauti konkurse „Visa mokykla šoka“ Kasmet gimnazijos choreografijos mokytoja su šokių kolektyvu „Feel It“ dalyvauja respublikiniam projekte „Mes šokam“ ir laimi prizines vietas. Gimnazistai kasmet dalyvauja Lietuvos mokyklų žaidynių organizuojamose varžybose ir laimi prizines vietas https://vaivorykstesgimnazija.lt/lt/naujienos/didziuojames/2024/09/sveikiname-sportininkus .
4.3.	Aprūpinimas materialiais ištekliais	Kaip ir kokį fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?	Gimnazijos lėšomis 2023-12-30 buvo atnaujintas gimnazijos sporto inventorių (kamuoliai, kilimėliai, sporto guma, masažo kamuoliukai ir kt.). Planuojama kasmet įvertinti reikalingo inventoriaus, metodinės medžiagos, mokymo priemonių poreikį ir jas įsigyti. Iš sporto rėmimo fondo skirtos lėšos Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijos sporto aikštyno atnaujinimui. Planuoja rekonstruoti lauko teniso/ padėlio aikštelę, įrengti treniruoklius ir kt. https://vaivorykstesgimnazija.lt/lt/naujienos/aktualijos/2024/08/skirtos-lesos-gargzdu-vaivorykstes-gimnazijos-sporto-aikstyno-atnaujinimui .

5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida		
5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	<p>Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?</p> <p>Fizinio aktyvumo patirtis bus viešinama Gargždų „Vaivorykštės“ gimnazijos internetiniame puslapyje https://vaivorykstesgimnazija.lt/viesinimas, informaciniuose stenduose, e-dienyne, klasės vadovo ir mokinių tėvų susirinkimų metu, mokyklos Facebook paskyroje https://www.facebook.com/profile.php?id=61565397449123, internetiniame puslapyje „Mano Gargždai“, Klaipėdos rajono laikraštyje „Banga“ ir kt.</p>