

PATVIRTINTA
Vilniaus r. Kalvelių „Aušros“
gimnazijos direktoriaus
2025 m. sausio mėn. 03 d.
įsakymu Nr. V-1.

VILNIAUS RAJONO KALVELIŲ „AUŠROS“ GIMNAZIJO

2025-2029 M. FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GIMNAZIJOJE 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?	Direktoriaus įsakymas „Dėl fizinio aktyvumo skatinimo grupės sudarymo“ 2024-10-04 Nr. V-85.
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	Pavasariį vykdomas vertinimas. Rezultatai mokslo metų pabaigoje aptariami darbo grupėje ir su pedagogais. Gimnazijos bendruomenė nuolat rinkis informaciją apie mokinių fizinį aktyvumą ir sveikatą. Apie sėkmes bus dalijamasi Vilniaus r. savivaldybės, gimnazijos tinklalapyje, gimnazijos Facebook paskyroje (https://www.ausrosgimnazija.kalveliai.vilniausr.lm.lt/ ; (https://www.facebook.com/profile.php?id=61566302500599).
2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla			
2.1.	Vertybinių nuostatų, komunikacinių ir technologinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti	Kaip numatote fizinio aktyvumo priemonėmis ugdyti mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžius, kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes?	Numatoma rugsėjo 16-22 d. paminėti Europos judumo savaitę. Bus organizuojamos įvairios tarp klasių/ mokyklų varžybos (lengvosios atletikos, futbolo, tinklinio, kvadrato, šaudymo ir kt.), estafetės, judrieji žaidimai. Gimnazijoje veikia neformaliojo švietimo būreliai: folklorinis ansamblis „Aušrelė“, „Judrieji žaidimai“, Šokio studija, „Jaunieji pasieniečiai“, „Jaunieji programuotojai“, Futbolas, Tinklinis.

fizinio aktyvumo priemonėmis		Fizinio ugdymo, informatikos ir kitų mokomųjų dalykų pamokų metu bus integruojamos komandinio darbo užduotys, mokiniai mokysis bendradarbiauti, gerbti kitus. Vykdydami „Dalyvaujamojo biudžeto“ projektą (jau šeštus metus) mokiniai patys nuspręs, kokių mobiliųjų aplikacijų, išmaniųjų programų, virtualių žaidimų, sportinio inventoriaus būtų galima įsigyti už projekto lėšas.
	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.	Organizuosime netradicines fizinio ugdymo pamokas, kurias ves gimnazijos mokytojas/mokiniai (dalyvaujantys įv. tarptautinėse varžybose)/ sporto srities profesionalai. Jų metu bus dalijamasi patirtimi apie komandinį darbą ir kilnų elgesį sporte. Mokiniai dalyvaus Vilniaus r. savivaldybės, socialinių partnerių (Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademija, Pasieniečių mokykla, Medininkuose, Vilniaus pasienio rinktinė, Mickūnuose, Lavoriškių VSAT pasienio užkarda) organizuojamose sporto ir sveikatingumo renginiuose. Organizuosime: Užgavėnių pasivaikščiojimus „Žiema, žiema, bėk iš kiemo!“, gimnazijos bendruomenės Sporto šventę, gimnazistų krikštynas ir kt.
	Kaip numatote naudotis informacinėmis technologijomis (mobiliesiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.) skatindami mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu?	Gimnazijos bendruomenė naudosis vaikščiojimo programėle #walk15, sukurs žingsnių iššūkį per savaitę/mėnesį arba metus. Neformaliojo švietimo būrelio „Šokio studija“ nariai naudos kompiuterines programas videoklipams šokio tematikai kurti.
	Ar numatote vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?	Nuo 2020 metų kiekvieną pavasarį mokiniai atlieka fizinio pajėgumo testus, duomenys įrašomi el. „Mano dienyne“ ir suvedami į Mokinių registrą. Su pasiekimais supažindinami mokiniai ir tėvai (vadovaujamosi „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu“, patvirtintu Sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153/ galiojanti suvestinė redakcija nuo 2021-05-22).

		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?	Sveikatos priežiūros specialistas kartu su mokytojais ir tėvais aptars mokinių sveikatai palankaus fizinio pajėgumo, tobulėjimo ir sveikatos rizikos zoną, numatys individualius tikslus ir teiks individualias konsultacijas. Mokslo metų pabaigoje pedagogų susirinkime bus pateikti mokinių fizinio pajėgumo rodikliai. Numatoma bendradarbiauti su visuomenės sveikatos biuru individualių konsultacijų klausimais, susijusiais su laikysena ir jos gerinimu, plokščiapėdystės prevencija.
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>aukštesiose mokyklose</i>)? (Pasirenkamas vienas variantas)	Gimnazijoje 1-4, 5-8, III-IV G kl. mokiniams vykdomos 3 fizinio ugdymo pamokos per savaitę; 1-4 kl. vaikams 1 kartą per savaitę vyksta šokio pamoka. Mokiniai pasirinko ir noriai lanko šiuos neformaliojo švietimo būrelius: šokio studija, judrieji žaidimai, futbolas, tinklinis, folklorinis ansamblis „Aušrelė“, jaunieji programuotojai, jaunieji pasieniečiai.
		Kokias pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemones numatote taikyti?	Priešmokyklinio ugdymo grupės vaikai atliks rytines „Robotuko“, „Ažuoliuko“ mankštas. Pradinukai atliks rankų, pirštų, kojų mankštas, įvairias judesių pertraukėles. Mokomųjų dalykų pamokos klasėje bus vedamos mokiniams keičiant sėdėjimo padėtį, stovint arba 2-3 min. mankštinantis. Esant palankioms oro sąlygoms pamokos bus vedamos lauke.
		Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?	Gimnazijoje yra dvi ilgosios pertraukos po 20 min. (Pasivaikščiavimai, aktyvi veikla lauke, gimnazijos kieme arba stadione). Kiekvieną ketvirtadienį gimnazijos I a. fojė vyksta

			flešmobas. II a. fojė mokiniai žaidžia stalo tenisą, treniruoklių salėje atlieka tempimo pratimus, choreografijos salėje – jogos, judesio pratimus. Priešmokyklinės grupės vaikams įrengta lauko aikštelė.
		Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?	Mokiniai skatinami į gimnaziją eiti pėsčiomis, vykti paspirtuku arba dviračiu, anksčiau atvykę į gimnaziją mokiniai raginami apeiti arba apibėgti vieną ratą stadione.
		Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto / fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?	Planuojame skirti iki 30 procentų.
		Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?	Sausio – kovo mėnesį pradinukai važiuos į Kalnėnų baseiną.
		Kaip ir kokius fizinį aktyvumą skatinančius renginius numatote vykdyti ateityje?	Mokinių dalyvavimas: Vilniaus rajono žaidynėse, įvairių sporto klubų, socialinių partnerių organizuojamose varžybose, 1-4 klasių mokinių judriųjų žaidimų varžybose, estafečių varžybose, žygiuose, iškylose, gimnazijos bendruomenės sporto šventėse, sveikatinimo dienos, Europos judumo savaitėje, Užgavėnių pasivaikščiojimuose, tarpklasinėse futbolo, tinklinio, kvadrato, šaškių varžybose, Solidorumo bėgime, Mokinių tarybos/Savanorių akcijose, Talenčių šou, įv. edukacijose už gimnazijos sienų pagal parengtą mėnesio tvarkaraštį ir kt.
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?	Kasmet papildomi tinklinio, krepšinio, futbolo kamuoliai. Dalyvausime projektuose, sieksime pritraukti papildomų lėšų patalpų priežiūrai užtikrinti.
		Ar numatote mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti ir (arba) išlaikyti esamą įrangą, kaip to bus siekiama?	Planuojama įrengti stovus dviračiams.
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	Pasirašytos bendradarbiavimo sutartys su Šumsko daugiafunkciniu centru, Kalvelių Stanislovo Moniuškos gimnazija, „AVEKO“, „Atemis“ klubu, Šaulių sąjunga,

		paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt.?	Generolo Jono Žemaičio karo akademija, Valstybės sienos apsaugos tarnybos Vilniaus pasienio rinktinė, Kenos užkarda ir kt.
4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai			
4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais	Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	Gimnazijos bendruomenės nariai bus skatinami dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose (seminaruose, konferencijose, paskaitose) susijusiuose su fiziniu aktyvumu. Mokytojai dalyvaus Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose mokymuose apie vaikų fizinį aktyvumą.
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	Kaip numatote kviesti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	Kalvelių, Šumsko bendruomenės bei socialinių partnerių švenčių/varžybų/žygių organizavimas.
4.3.	Aprūpinimas materialiaisiais ištekliais	Kaip ir kokį fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?	Planuojame įsigyti netradicinių sporto šakų inventorių. Įrengti daugiau prietaisų laipiojimui, šokinėjimui, lenktyniavimui.
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida			
5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?	Vilniaus rajono savivaldybės, gimnazijos internetinėje svetainėje, gimnazijos Facebook paskyroje.

APTARTA

Gimnazijos Tarybos posėdyje

2025 m. sausio mėn. 02 d.

protokolo Nr. GT – 1.