NERINGOS GIMNAZIJOS

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKLOS

2020-2025 m.m.

Eil. Nr.	Mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo kriterijai	Kriterijų požymiai	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**	1.1.1. Neringos gimnazijoje už **fizinio aktyvumo skatinimą** paskirta jau suformuota SSM (Sveikatą stiprinanti mokykla) sveikatos stiprinimo veiklos organizavimo grupė iš įvairių bendruomenės narių. 1.1.2. Ateityje numatoma išlaikyti/papildyti šią grupę.	Neringos gimnazijos direktoriaus 2019 m. sausio 09 d. Įsakymas Nr. 5V - 02
1.2.	**Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas**	1.2.1. Ateityje numatomas fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas.	Numatoma: 1. Rengti sudarytos fizinio aktyvumo skatinimo organizavimo grupės susirinkimus.Tam numatyti pastovų laiką ir vietą; 2. Viešinti šios grupės nutarimus mokykloje veikiančiomis komunikavimo priemonėmis; 3. Kasmet atlikti fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimą; 4. Kasmet aptarti rezultatus ir pokyčius bei skelbti visai bendruomenei; 5. Pagal fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo sistemą, atlikti 5 m. veiklos vertinimą, jo rezultatus ir išvadas panaudoti sekančio laikotarpio programos sukūrimui.

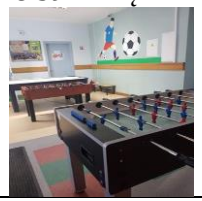
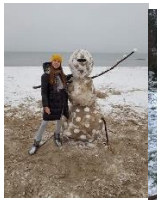
2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla			
2.1.	**Vertybinių nuostatų, komunikacinių ir technologinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti fizinio aktyvumo priemonėmis**	2.1.1. Fizinio aktyvumo priemonės padeda mokiniams bendradarbiauti, formuoja komandinio darbo įgūdžius, ugdo kilnų elgesį ir kitas sporto vertybes. Mokiniai dalyvauja įvairiose akcijose, bėgimuose. 2.1.2. Ateityje numatyta tęsti ir plėtoti veiklas, remiantis fizinio aktyvumo priemonėmis.	• Akcija „Darom“; • Akcija “Neringos gimnazija be plastiko“; • Baltijos jūros pakrantės tvarkymas „Apglėbkime Baltiją“; • Vilties bėgimas; • Judumo savaitė/sveikatingumo dienos minėjimas - Žygis iki Preilos dviračių taku ir atgal pajūriu iki Nidos / žygis į Vicekrugą; • Nidos pusmaratono bėgimas; • Draugiškos futbolo, kvardrato varžybos su kitomis mokyklomis • Tarpmokyklinis žygis- bendradarbiavimas su Neringos sporto mokykla. • „Solidarumo“ UNICEF bėgimas ir kt. * *Judumo savaitė* 2020 m. rugsėjį „Europos Judumo savaitę“ Neringos gimnazija vainikavo kasmetiniu žygiu į Vecekrugo kopą. Dviračiais, paspirtukais, riedlentėm ir draugiškai pėstute – visa gimnazijos bendruomenė prisidėjo prie gamtosauginės idėjos puoselėjimo. http://neringosgimnazija.lt/index.php/page/3/ *
		2.1.3. Neringos gimnazijoje mokiniai supažindinami su kitokia sporto šaka ir/ar fiziniu aktyvumu. Mokiniams suteikiama teorinių žinių	1. Šiaurietiškas ėjimas. 2. Krepšinis

		apie fizinio aktyvumo ir sporto svarbą. Neringos gimnazijoje bent 1 kartą per mokslo metus pamoką veda tam tikros sporto srities specialistas, supažindina su to sporto specifika. Mokiniai yra įtraukiami į fizinio lavinimo pamokų įgyvendinimą, t.y. jiems suteikiama galimybė vesti pramankštas, organizuoti pamokas, pasirinkti norimą veiklą. 2.1.4. Ateityje planuojama tęsti mokinių supažindinimą su įvairiomis sporto šakomis ir fiziniu aktyvumu.	3. Tinklinis 4. Grindų riedulys 5. Badmintonas 6. Futbolas 7. Orientavimosi sportas 8. Lauko tenisas 9. Padelis 10. Lėkščiasvydis (frisbis) 11. Lengvoji atletika 12. Gimnastika 13. Plaukimas (pradinės klasės) 14. Slidinėjimas 15. Gatvės šokis
		2.1.5. Neringos 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.) 2.1.6. Ateityje numatomas informacinių technologijų panaudojimas fizinio aktyvumo skatinimui.	Neringos gimnazijos bendruomenė naudoja programėles skirtas nueitam atstumui, užliptiems laiptų aukštams skaičiuoti ir t.t. Naudojasi programėle #walk15 ir dalyvauja „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). * *Neringos gimnazijos 6 klasės moksleivių išvyka į Klaipėdą*

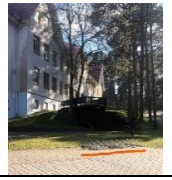
			2020 m. rugsėjo 15 dieną, šeštos klasės moksleiviai vyko į edukacinę išvyką, į Klaipėdą. Mokiniai aplankė lazerių erdvę „Lazartronas“. Čia žaidė lazerinius žaidimus. Po to lankėsi nuotykių ir laipynių parke „Kark kar“. Kelionė buvo prasminga, nes vaikai ne tik patyrė daug įspūdžių, bet ir žaisdami sportinius žaidimus tobulino bendravimo bei komandinio darbo įgūdžius. * *Neringos mokiniai kurs skaitmeninį Nidos modelį* 2020 m.m. informacinių technologijų mokytojas numatė iššūkių, kurie apjungs fizinį aktyvumą ir informacines technologijas. Scratch iššūkis. Ši mokiniams gerai pažįstama programa suteiks galimybių sukurti įvairių interaktyvių žaidimų ir skaitmeninių istorijų savo klasiokams. Programavimo valandos iššūkis – naujai parengti iššūkiai, kai reikia įveikti trumpas programavimo užduotis šokių ar kitoje aplinkoje. http://neringosgimnazija.lt/index.php/page/2/ *

		2.1.7. Neringos gimnazijoje kasmet vykdomas 100 proc. **visų mokinių** fizinio pajėgumo nustatymas naudojant europietišką testų rinkinį „*Eurofitas*“, grindžiamu sporto visiems principais. 2.1.8. Ateityje numatyta naudoti standartizuotus nacionalinius ir/arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus.	Fiziniam pajėgumui nustatyti vadovaujamasi „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu“, vertinimui naudojant europietišką testų rinkinį „*Eurofitas*“, grindžiamu sporto visiems principais. https://www.lsu.lt/nauja-studiju-knyga-eurofitas-fizinio-pajegumo-testai-ir-metodika-jau-bibliotek/ https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/d43a6300ebf211e99ab7ff5a9ea34fcc
		2.1.9. 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). 2.1.10. Ateityje tai pat numatytas mokinių fizinio pajėgumo kaitos pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus stebėjimas, individualizuotų konsultacijų teikimas, individualių tikslų nustatymas, asmeninių fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimų vertinimas.	Numatytos individualios konsultacijos (nuoroda): http://neringosgimnazija.lt/wp-content/uploads/2016/10/sveik_priez_veiklos_planas_2020.pdf
2.2.	**Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai**	2.2.1. Neringos gimnazijoje vykdomos fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas. 2.2.2. Ateityje numatyta tęsti veiklą nustatytą 2.2.1 papunktyje.	Pamokų tvarkaraščiai (nuoroda): http://neringosgimnazija.lt/index.php/tvarkarasciai/ * *„Gatvės šokis“ – fizinis ugdymas*

			2021 02 25 dieną Neringos gimnazijos 6-8 klasių mokiniai dalyvavo nuotolinėje „Gatvės šokio“ pamokoje. Renginio vedėja choreografė, šokio pedagogė ir meno vadovė Greta (Klaipėda). Gatvės šokiai šiomis dienomis yra labai populiarūs. Apie šiuos šokius yra ne tik kuriami filmai, bet ir socialiniuose tinkluose galima rasti itin daug pasirodymų. Šis šokio stilius išsivystė 1970 metais. Iki to laiko gatvės šokiai nebuvo labai žinomi. Šiandien gatvės šokiai yra itin dažnas pasirinkimas, nes jie gali būti maišomi su įvairiais stiliais. Tai leidžia atsipalaiduoti, jaustis fiziškai aktyviems ir kurti bei skleisti gerą emociją.
		2.2.3. Pradinių klasių mokiniai, pamokų metu, kėdę keičia į gimnastikos kamuolį. 2.2.4. Ateityje numatyta tęsti veiklą nustatytą 2.2.3 papunktyje.	Pradinių klasių mokiniai, pamokų metu, kėdę keičia į gimnastikos kamuolį (nuoroda): https://www.facebook.com/monika.sveikatosbiuras.lt/photos/a.996679657195714/996681767195503/?type=3 * 2020 m. rugsėjį, visuomenės sveikatos specialistė, pirmos klasės mokinius supažindino su didžiaisiais gimnastikos kamuoliais, mokiniams paaiškinta kaip tinkamai sėdėti pamokų metu, į ką atkreipti dėmesį, kad laikysena būtų taisyklinga. Gimnastikos kamuoliai padeda stabilizuoti kūną, didina susikoncentravimą, stiprina nugaros ir kojų raumenis. Derinant sėdėjimą ant kamuolių ir kėdžių, pastebėjome pagerėjusią mokinių skeleto – raumenų sistemos būklę. Dižiuosius gimnastikos kamuolius noriai naudojame ir fizinio ugdymo pamokose.

		2.2.5. Mokyklos erdvės skatina judumą. Mokykloje yra kelios fizinį aktyvumą skatinančios erdvės patalpų viduje ir mokyklos aikštynuose (skirta aktyviam poilsiui). 2.2.6. Ateityje planuojama įtraukti mokinius į fiziškai aktyvių pertraukų organizavimą.	Neringos gimnazijoje numatytos dvi pertraukos po 20 min. (visų pertraukų metu mokiniams suteikiama galimybė naudotis: futbolo stalais, žaisti stalo tenisą, leisti laiką lauko aikštynuose. 
		2.2.7. Prieš pamokas skatinama fiziškai aktyvi veikla (dauguma ugdymo įstaigą pasiekia pėstute arba dviračiu). 2.2.8. Ateityje planuojama organizuoti ir įtraukti kuo daugiau bendruomenės narių į fiziškai aktyvią veiklą prieš pamokas.	Numatoma organizuoti: Mankštą, žaidimus gimnazijos kieme, kvėpavimo pratimus. * 2021 m. sausį fizinio ugdymo mokytojai sukūrė iššūkį mokiniams „ Nulipdyk sportišką sniego senį“  *

		2.2.9. Visi pradinių klasių mokiniai turi galimybę išmokti plaukti. Gimnazijos direktorius 2019 m. rugsėjo mėnesį sutarė su VŠĮ „Plaukimo mokykla“ kad gimnazijos pradinukai dalyvaus projekte „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje – 2019“. Neringos gimnazija organizuoja ir kompensuoja pavežėjimus į baseiną bei sudaro palankius pamokų tvarkaraščius. 2.2.10. Keli metai pradinių klasių mokiniams sudaroma galimybė išmokti plaukti, šią veiklą nurodyta 2.2. 9. papunktyje numatyta tęsti ir ateityje.	
		2.2.11. Neringos gimnazijoje ne pirmus metus organizuojami sporto renginiai sulaukia didelio bendruomenės palaikymo. 2.2.12. Šios tradicijos pažymėtos 2.2. 11. papunktyje bus tęsiamos ir plėtojamos.	Fizinį aktyvumą skatinantys renginiai: Žygis judumo savaitei paminėti Žygiai su šiaurietiškomis lazdomis
3. Veiklos sritis – fizinė aplinka			

3.1.	**Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius**	3.1.1. Neringos gimnazijos infrastruktūra ir inventorius yra atviri, prieinami, tinkami visiems mokyklos darbuotojams, moksleiviams bei visai bendruomenei ir atitinka sveikatos apsaugos ministro patvirtintoje Lietuvos higienos normoje HN 21:2017 „Mokykla, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nustatytas normas. 3.1.2. Ateityje numatyta išlaikyti ir tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymą mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams.	 Krepšinio, salės futbolo, tinklinio įranga, laipiojimo sienelė, balansavimo-pėdų mankštos priemonės. Lauko aikštynai, laipynė, futbolo aikštelė.
		3.1.3. Neringos gimnazijos teritorijoje įrengtos vietos dviračiams, paspirtukams ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti jos prižiūrimos ir atnaujinamos. 3.1.4. Prireikus (ateityje) šiuos priemonės bus atnaujinamos.	Vietos aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti: 
3.2.	**Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų**	3.2.1. Neringos gimnazija bendradarbiauja su Neringos sporto mokykla. Sudaryta sutartis VŠĮ „Plaukimo mokykla“ įgyvendinant plaukimo pamokas Klaipėdos baseine. Bendradarbiaujama su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru	www.sveikatosbiuras.lt

		3.2.2. Ateityje numatyta tęsti bendradarbiavimus ir atrasti naujus partnerius	
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. Mokytojai skatinami tobulėti ir perduoti turimas žinias bendruomenei. Fizinio lavinimo mokytojai turi mokytojo metodininko laipsnį. 4.1.2. Numatyta tęsti profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo srityje ir visų disciplinų mokytojus supažindinti su fizinio aktyvumo svarba (seminarai mokytojams).	*Mokytojai tobulina savo žinias seminaruose:* 1. 2020 m. spalio 28 d. dalyvavo 6 akad. val. nuotolinėje konferencijoje "LINK BALANSO: virtualus ir gyvasis mokymasis". Įgijo žinių apie virtualaus ugdymo galimybes bei iššūkius ir patobulino bendrąsias kompetencijas. Jungtinė lektorių grupė. 2. 2021-01-12 vyko nuotolinės fizinio ugdymo pamokos: Fizinis pajėgumas. Klaipėdos miesto pedagogų švietimo ir kultūros centras. 3. 2021-01-19 vyko nuotolinis seminaras "Nuotolinės fizinio ugdymo pamoka: misija įmanoma!"
4.2.	**Bendradarbiavimas su partneriais**	4.2.1. Neringos gimnazija suteikia sporto salės, treniruoklių salės, žaidimų įrenginių ir lauko aikštynų prieinamumą vietos gyventojams ir svečiams. Neringos bendruomenės nariai kviečiami dalintis gerąja patirtimi skatinant fizinį aktyvumą. Mokiniams suteikiama informacija apie sportavimo ne mokykloje galimybes (mokiniai lanko Neringos sporto mokyklą, sporto būrelius Klaipėdoje).	

		4.2.2. Ateityje numatyta tęsti veiklą nustatytą 4.2.1. papunktyje.	
4.3.	**Aprūpinimas materialiaisiais ištekliais**	4.3.1. Neringos gimnazija kasmet įsigyja ir atnaujina fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemonės. 4.3.2. Ateityje taip pat numatoma įsigyti fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones.	
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida			
5.1.	**Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra**	5.1.1. Neringos gimnazijoje vykdoma fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida. 5.1.2. Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida vykdoma ir už mokyklos ribų.	http://neringosgimnazija.lt/ AKTYVI MOKYKLA