PATVIRTINTA

Vilniaus šv. Kristoforo progimnazijos

direktorės 2021 m. rugsėjo 1 d.

įsakymu Nr. V-

****

**VILNIAUS ŠV. KRISTOFORO PROGIMNAZIJA**

**ŠOKIO MOKYTOJOS METODININKĖS INOS GRICIUVIENĖS**

**2021–2022 M. M. INTEGRUOTŲ ŠOKIO IR FIZINIO AKTYVUMO**

**ILGALAIKIS PLANAS 5 KLASĖMS**

2021-09-01

Vilnius

PRITARTA SUDERINTA

Lavinamųjų dalykų mokytojų metodinėje grupėje Direktorės pavaduotoja ugdymui

2021-06-28, protokolo nr. ... Lina Barauskienė

Metodinio būrelio pirmininkas

Artūras Janauskas 2021-09-01

**PEDAGOGINĖ KLASĖS CHARAKTERISTIKA :** Amžius: 11-12 metų

5a,b,c,d klasėse per keturis metus susiformavo klasių kolektyvai. Dauguma mokinių draugiški vieni kitiems. Klasėse keli vaikai geba suburti bendraminčius. Kaikuriose klasėse yra labai judrių mokinių, reikalaujančių ypatingo dėmesio. Ketvirtos klasės pabaigoje dauguma mokiniai šoko įvairių žanrų šokius. Vaikai su malonumu atliko kūrybines užduotis įvairiomis temomis pavieniui, porose ir komandose. Kai kuriems mokiniams vis dar sunkiai sekasi laikytis susitarimų, drausmės, reikalingas ypatingas dėmesys. Jiems pasiūlomos kitokios užduotys. Dauguma mokinių domisi įvairiomis fizinio aktyvumo formomis, mėgsta šokti, sportuoti, yra pareigingi, gabūs, tvarkingi, visada pasiruošė pamokai.

5e,f klasės naujai suformuotos.

**TIKSLAS** –integruojant šokį, ugdyti mokinių sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo nuostatas, gebėjimus ir sistemingo fizinio aktyvumo įpročius.

**UŽDAVINIAI:**

Siekiama, kad per integruotas šokio ir fizinio aktyvumo pamokas mokiniai:

* ugdytųsi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, gebėjimą kritiškai nagrinėti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo, mankštinimosi klausimus, lavintųsi savistabos, savikontrolės ir saviugdos įgūdžius;
* lavintųsi motoriką ir kūno laikyseną, patirtų judėjimo džiaugsmą, ugdytųsi judesių kultūrą, tenkintų natūralų poreikį judėti, įtvirtintų saugaus elgesio nuostatas bei nelaimingų atsitikimų prevencijos įgūdžius;
* mokytųsi suprasti ir įvaldyti įvairaus fizinio judėjimo techniką, ugdytųsi bendravimo, bendradarbiavimo komandoje nuostatas bei elgesį;
* suvoktų fizinio ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę, siejamą su fizinio pajėgumo didinimu, judesių kultūros gerinimu ir sveikatos stiprinimu.

**PAMOKŲ SKAIČIUS :** 1 pamoka per savaitę, 37 pamokos per mokslo metus

**LAIKOTARPIS :** 1 mokslo metai

**MOKYMO IR MOKYMOSI PRIEMONĖS :** Pagrindinio ugdymo bendrosios programos, metodinė literatūra, seminarų medžiaga, IT priemonės.

**VERTINIMAS :** Mokinių pasiekimai ir pažanga vertinami vadovaujantis 2020 m. spalio 15 d. direktoriaus įsakymu nr. (1.3) V-142 patvirtintu “Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo tvarkos aprašu”. Mokinių pasiekimų vertinimui naudojamas diagnostinis vertinimas. Integruoto šokio ir fizinio ugdymo pamokose vertinamas ne sportinis rezultatas, bet pokyčiai ir asmeninė pažanga. Atsižvelgiama į mokinio galimybes, individualius gebėjimus ir pastangas (pasiruošimas pamokai, lankomumas, pareigingumas, aktyvumas ir kt).

**MOKINIŲ INDIVIDUALIOS PAŽANGOS STEBĖJIMAS:**

Pradedant kiekvieną naują dėstomo dalyko temą, yra pristatoma, ko mokinys išmoks. Baigus kiekvieną dėstomo dalyko temą, pirmą kiekvieno mėnesio savaitę (išskyrus pirmą ir paskutinį pusmečio mėnesius, praėjus antram adaptaciniam mėnesiui), mokiniai pildo klasės vadovo paruoštus asmeninius individualios pažangos stebėjimo lapus: braižo kreives pagal gautus dalyko įvertinimų vidurkius (ne mėnesio, o bendrus). Bent kartą per pusmetį, esant reikalui, mokymosi procesas yra aptariamas su dalyko mokytoju individualiai, teikiamas grįžtamasis ryšys, tariamasi dėl galimybių pagerinti rezultatus. Jei mokiniui išeina neigiamas pusmečio pažymys, suderinus su klasės vadovu, likus 5 savaitėms iki pusmečio pabaigos, siekiant individualios mokinio pažangos, yra pasirašoma sutartis.

**MOKYMO IR MOKYMOSI (UGDYMO) TURINYS:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pasiekimai**  (nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas) | **Tema** | **Vertinimas** | **Integracija**  (tarpdalykinė, integruojamosios programos) | **Pastabos** |
|  | **1. Sveika gyvensena**  **(2 pamokos)** |  |  |  |
| - žinos sveikos gyvensenos principus, jos naudą žmogui;  - gebės stebėti savo fizinį tobulėjimą;  - žinos fizinių pratimų įvairovę, gebės atlikti juos pagal muziką, savarankiškai sudaryti iš jų derinius, pravesti mankštą klasei;  - ugdysis fizinės sveikatos sampratą, teisingas nuostatas apie pagarbius tarpusavio santykius,  pagarbą žmogui, tolerancij;  -gebės tinkamai įvardinti kaip jaučiasi, įveikęs krūvį, ar jaučia asmeninį tobulėjimą, pokyčius kūne. | Kas yra sveika gyvensena?  Fizinių gebėjimų (lankstumo, vikrumo, ištvermės ir koordinacijos) lavinimas. | Vertinama kartu su kitomis temomis | Gamta ir žmogus  Dorinis ugdymas  SEU  Sveikatos ugdymo bendrosios programos  Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos | Šiai temai neskiriamos atskiros pamokos. Veiklos yra integruotos į visas temas, pristatomos per įvadinę pamoką. |
| **2. Judėjimo įgūdžiai**  **(3 pamokos)** | | | | |
| -Lavins taisyklingą kūno laikyseną ir taisyklingą kvėpavimą;  -gebės pagal poreikį integruoti įvairias šokio ir fizinio aktyvumo veiklas;  -pažins integravimo įvairovę, gebės savarankiškai ir bendradarbiaujant komandoje, taisyklingai sudaryti ir saugiai atlikti judesių derinius. | Kasdienio fizinio aktyvumo poreikių tenkinimo galimybės, integruojant šokį ir įvairias fizinio aktyvumo veiklas. | Vetrinama kartu su kitomis temomis | Muzika  Žmogaus sauga  SEU  Sveikatos ugdymo bendrosios programos  Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos | Šiai temai neskiriamos atskiros pamokos. Veiklos yra integruotos į visas veiklas |
| **3. Šokiai**  **(20 pamokų)** | | | | |
| -Mokės gatvės šokio judesius, derinius, gebės improvizuoti, savarankiškai bei komandoje kurti savo gatvės šokio derinį, naudojant išmoktus bei savo sukurtus judesius;  -gebės tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti, saugiai atlikti judesius bei judėti erdvėje. | Gatvės šokiai  (4 pamokos rugsėjo mėn.,4 pamokos vasario mėn.) | Diagnostinis vertinimas | Muzika  Fizinis ugdymas  Žmogaus sauga  SEU | Vertinama po kiekvieno 4 pamokų ciklo |
| -gebės savarankiškai bei komandoje kurti savo gatvės šokio derinį, naudojant išmoktus bei savo sukurtus judesius;  -gebės tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti, saugiai atlikti judesius bei judėti erdvėje. | Kūrybinis darbas  (4 pamokos spalio mėn.,4 pamokos kovo mėn.) | Diagnostinis vertinimas | Muzika  Fizinis ugdymas  Žmogaus sauga  SEU | Vertinama po kiekvieno 4 pamokų ciklo |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4. Netradicinis fizinis aktyvumas, integruojant šokį**  **(12 pamokų)** |  |  |  |
| -Žinos, kas yra zumba, kuo ji skiriasi nuo įprastos fizinės veiklos ir šokio, kokia jos nauda, jos sandaros principai;  -gebės savarankiškai bei komandoje kurti zumbą bei pravesti jos pamoką klasei;  -gebės tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti, saugiai atlikti judesius bei judėti erdvėje. | Zumba  (4 pamokos) | Diagnostinis vertinimas | Muzika  Fizinis ugdymas  Žmogaus sauga  SEU |  |
| -Žinos, kas yra aerobika, kuo ji skiriasi nuo įprastos fizinės veiklos ir šokio,  kokia jos nauda, jos sandaros principai;  -gebės savarankiškai bei komandoje kurti aerobiką bei pravesti jos pamoką klasei;  -gebės tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti, saugiai atlikti judesius bei judėti erdvėje. | Aerobika  (4 pamokos) | Diagnostinis vertinimas | Muzika  Fizinis ugdymas  Žmogaus sauga  SEU |  |
| -Žinos, kas yra tabata, kuo ji skiriasi nuo įprastos fizinės veiklos ir šokio,  kokia jos nauda, jos sandaros principai;  -gebės savarankiškai bei komandoje kurti tabatą bei pravesti jos pamoką klasei;  -gebės tinkamai bendrauti ir bendradarbiauti, saugiai atlikti judesius bei judėti erdvėje. | Tabata  (4 pamokos) | Diagnostinis vertinimas | Muzika  Fizinis ugdymas  Žmogaus sauga  SEU |  |