

PATVIRTINTA
Vilniaus Balsių progimnazijos
L. e. p. direktorės Virginijos Giršvildienės
2020-10-22
Įsakymu Nr.V-103

VILNIAUS BALSIŲ PROGIMNAZIJOS
(mokyklos pavadinimas)

2021–2026 M. AKTYVIOS MOKYKLOS PROGRAMA

Parengė Vilniaus Balsių progimnazijos laikinai einanti direktoriaus pareigas Virginija Giršvildienė ir Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro bendrojo ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Gintarė Valantinavičienė

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

Vilniaus Balsių progimnazijos aktyvios mokyklos programos 2021-2026 metams paskirtis – įkvėpti jaunos žmones, padėti jiems ugdyti pasitikėjimą savimi ir pasiekti, kad ugdymas būtų linksmas, dinamiškas ir formuotų visapusišką žmogų.

Programa parengta vadovaujantis:

- Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2019 m. gegužės 31 d. Nr. V-651/V-665;
- Vilniaus Balsių progimnazijos strateginiu planu 2017-2022 m., patvirtintu direktoriaus 2017 m. rugpjūčio 4 d. įsakymu Nr.V-57
- Vilniaus Balsių progimnazijos aktyvios mokyklos programa sudaryta atsižvelgiant į metinę veiklos programą ir bendruomenės poreikius.

Programą įgyvendins Vilniaus Balsių progimnazijos bendruomenė: administracija, pedagoginiai ir kiti pedagoginę pagalbą teikiantys specialistai, mokiniai ir jų tėvai (globėjai), aptarnaujantis personalas, socialiniai partneriai, sveikatos priežiūros specialistai.

II. PROGRAMOS TIKSLAI IR PRIORITETAI

TIKSLAS - skatinti mokinius būti fiziškai aktyviais, ugdyti mokinių pasitikėjimą savimi, paskatinti juos geriau pažinti savo kūną

PRIORITETAI – aktyvi ir šiuolaikiška progimnazija užtikrinanti patrauklią fizinio aktyvumo aplinką mokykloje

III. PROGRAMOS UŽDAVINIAI, PRIEMONĖS, LAUKIAMAI REZULTATAI IR JŲ VERTINIMO RODIKLIAI

UŽDAVINIAI:

1. Didinti pedagogų, mokinio pagalbos specialistų ir tėvų vaidmenį fizinio aktyvumo skatinimo srityje.
2. Fizinio aktyvumo priemonėmis skatinti mokinių bendradarbiavimą, formuoti komandinio darbo įgūdžius, ugdyti kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes.
3. Gilinti mokinių žinias apie įvairias fizinio aktyvumo formas ir jų svarbą.

PRIEMONĖS:

1. Sveikatos ugdymo veiklos integruotos į pamokas (teminės valandėlės, pokalbiai, akcijos, viktorinos, renginiai ir pan.).
2. Sveikatingumo veiklų plėtojimas lauke (pėsčiųjų žygiai, orientacinės užduotys, judrieji žaidimai, sporto šventės ir pan.).
3. Pedagogų ir specialistų veikla : sveikatingumo ugdymo grupės ir komandos sudarymas, organizuojami sveikatingumo renginiai.

LAUKIAMAI REZULTATAI IR JŲ VERTINIMO RODIKLIAI:

1. Įtraukiant kitus mokyklos bendruomenės narius (pedagogus, pagalbos mokiniui specialistus, tėvus) į fizinio ugdymo veiklą mokykloje, bus stiprinamas bendradarbiavimas ir kuriamas tarpusavio ryšys;
2. Pedagogai į ugdymą integruos Olimpinių vertybių ugdymo pagrindus ir ugdys kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes;
3. Pagal sudarytą programą mokiniai bus supažindinami su įvairiomis fizinio aktyvumo formomis ir jų svarba sveikatai.

IV. VILNIAUS BALSŲ MOKYKLOS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKLOS ĮSIVERTINIMO ATASKAITA

Eil. Nr.	Mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos vertinimo kriterijai (toliau – kriterijus)	Kriterijų požymiai	Duomenų šaltiniai <i>(nurodyti konkretų duomenų, patvirtinančių veiklos atitiktį kriterijui ir jo požymiui, šaltinį)</i>	Kriterijų vertinimas <i>(tai, kas nereikalinga, išbraukti)</i>
1. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo skatinimo veiklos valdymo struktūra, politika ir kokybės užtikrinimas				
1.1.	Fizinio aktyvumo skatinimo sistema mokykloje	1.1.1. Ar mokykloje yra paskirtas atsakingas už fizinio aktyvumo skatinimą asmuo arba asmenų grupė?	Taip, patvirtinta 2020-10-22 dienos įsakymu Nr. V-103	Taip
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	1.2.1. Ar mokykloje vertinami fizinio aktyvumo skatinimo procesai ir rezultatai?	Mokyklos veiklos dokumentacija, pildoma savianalizės ir veiklos tobulinimo anketa. Priedas Nr.1. Vilniaus Balsių progimnazijos savianalizės ir veiklos tobulinimo anketa	Taip
1.1.		1.2.2. Ar numatytas fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas. Numatoma bent kartą per metus, susirinkimo metu, aptarti ir įvertinti pasiektus rezultatus fizinio aktyvumo skatinimo srityje. Fizinio aktyvumo pasiekimus viešinti mokyklos internetinėje svetainėje: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/09/balsiu-progimnazijos-sportininku-rezultatai-ivertinti-lietuvos-respublikos-prezidenturoje	Taip

2. Veiklos sritis – fizinį aktyvumą skatinanti veikla


2.1.	<p>Vertybinių nuostatų, komunikacinių įgūdžių formavimas, mokymas kelti individualius tikslus ir jų siekti</p>	<p>2.1.1. Ar fizinio aktyvumo priemonėmis skatinamas mokinių bendradarbiavimas, formuojami komandinio darbo įgūdžiai, ugdomos kilnaus elgesio ir kitos sporto vertybės?</p>	<p>Balsių progimnazijoje visada stengiamasi skatinti mokinių bendradarbiavimą, formuoti komandinio darbo įgūdžius, ugdyti kilnaus elgesio ir kitas sporto vertybes. Fizinio ugdymo pamokų metu dirbama grupėmis, pertraukų metu žaidžiami komandiniai žaidimai, organizuojamos įvairios sporto varžybos: „Drasūs, stiprūs, vikrūs“, „Patalpų orientavimosi varžybos“, „Olimpinis meniu“, ir kt. Dalyvaujama įvairiuose projektuose ir programose „Mūsų skirtumai - tai mūsų turtas“. Vykdomos integruotos pamokos lauko erdvėse. Nuorodos mokyklos internetinėje svetainėje: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2020/01/neigaliuju-sporto-pristatymas http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2020/02/drasus-stiprus-vikrus http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/12/patalpu-orientavimosi-antrasis-taures-etapas</p>	Taip
------	---	---	---	------

			<p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2020/10/aktyviosios-pertraukos</p> <p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2020/10/integruotas-ugdymas-lauko-erdvесе</p> <p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2020/11/projektas-sodinam</p> <p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/11/olimpinis-menuo</p> <p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/06/kai-karstaklasese-mokomes-kitaip-integruotos-pamokos-zaliose-erdvесе</p>	
		<p>2.1.2. Ar numatytas mokinių bendradarbiavimo, komandinio darbo įgūdžių formavimo, kilnaus elgesio ir kitų sporto vertybių ugdymas fizinio aktyvumo priemonėmis ateityje?</p>	<p>Numatyta ir toliau skatinti mokinių komandinį darbą, organizuoti sporto šventes bei varžybas, pamokas vesti netradicinėse mokyklos erdvėse, tobulinti mokymosi procesą „Mokinys- mokiniui“, kuomet fiziškai stipresni ir labiau pasiekę sporte mokiniai padėtų silpnesniems klasės draugams atlikti taisyklingai užduotis ar pratimus, tuo pačiu</p>	<p>Taip</p>

			<p>motyvuodamas savo pavyzdžiu ir stiprindamas bendradarbiavimą, tarpusavio draugystę.</p>	
		<p>2.1.3. Ar mokiniai supažindinami su fizinio ugdymo programose nustatytais ir kitomis naujomis, netradicinėmis sporto šakomis ir (arba) fizinio aktyvumo veiklomis ir jų mokomi?</p>	<p>Supažindinama su įvairiomis sporto šakomis, supažindina kūno kultūros mokytojai, būrelių vadovai ir įvairių sporto šakų atstovai. Sporto šakos: futbolas, krepšinis, kovų menai, šokiai lauko/stalo tenisas, orientacinis sportas, šiaurietiškasis ėjimas ir kt. Nuoroda: https://drive.google.com/drive/u/0/my-drive http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2020/01/neigaliuju-sporto-pristatymas https://create.kahoot.it/details/siaurietiskasis-ejimas/bbfd07d7-8b4d-440d-8a0f-1fb34eadd7e0 http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2019/09/orientacines-varzybos</p>	<p>Taip</p>
		<p>2.1.4. Ar numatytas mokinių supažindinimas ir mokymas fizinio ugdymo programose nustatytų ir kitų naujų, netradicinių sporto šakų ir (arba) fizinio aktyvumo veiklų ateityje?</p>	<p>Numatyta ir toliau supažindinti mokinius su netradicinėmis sporto šakomis, pasitelkiant mokyklos bendruomenę IT technologijas ir kitus partnerius. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.</p>	<p>Taip</p>

	<p>2.1.5. Ar pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu naudojamos informacinės technologijos (mobiliosios aplikacijos, išmaniosios programos, virtualūs žaidimai ir kt.), skatinančios mokinių fizinį aktyvumą?</p>	<p>Pamokų ir pertraukų metu naudojamos išmanios lentos per kurias paleidžiami fizinį aktyvumą skatinantys pratimai („Youtube“, „LRT mediateka“ ir kt.) Priedas Nr.2. Naudojamos telefone esančios programėlės: Maps Me“, Walk 15“ ir žingsniamačiai. Priedas Nr.3. Dalyvavimas tarptautiniame projekte „Baltcityprevention“ skirtą sveikai mitybai ir fiziniam aktyvumui skatinti, naudojant inovatyvius elgsenos keitimo metodus. Priedas Nr.13.</p>	<p>Taip</p>
	<p>2.1.6. Ar numatytas informacinių technologijų (mobiliųjų aplikacijų, išmaniųjų programų, virtualių žaidimų ir kt.), skatinančių mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu, naudojimas ateityje?</p>	<p>Taip, planuojama ir ateityje skatinti informacinių technologijų naudojimą: išmaniosios lentos, žingsniamačiai, „Kahoot“ programėlė: https://create.kahoot.it/details/fizinio-aktyvumo-pradziamokslis/5aa2fd2a-5e23-476e-963d-86d3203234ed Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas</p>	<p>Taip</p>
	<p>2.1.7. Ar nustatomas mokinių fizinis pajėgumas naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?</p>	<p>Naudojami standartizuoti testai nustatyti mokinių fizinį pajėgumą (3 testai per metus). Vertinama individuali mokinio pažanga Testai: šuolis į tolį iš vietos, atsilenkimai (sėst – gult) per 30 sekundžių, šaudyklinis bėgimas 3 * 10 m.</p>	<p>Taip</p>

			Testavimai vykdomi kūno kultūros pamokose.	
		2.1.8. Ar numatyta vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus) ateityje?	Taip. Fizinio pasirengimo asmeninės pažangos stebėjimas, Eurofito fizinio pajėgumo testų lentelės. Priedas Nr.9. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip
		2.1.9. Ar stebima mokinių fizinio pajėgumo kaita pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus, teikiamos individualizuotos konsultacijos, nustatomi individualūs tikslai ir vertinami asmeniniai fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimai?	Kūno kultūros mokytojai žymisi testo rezultatus, žiūri jų progresą (dienyne). Jei bus pastebimas neatitikimas organizuosime pokalbį su mokinio tėvais (globėjais) ir teiksime rekomendacijas	Taip
		2.1.10. Ar numatytas mokinių fizinio pajėgumo kaitos pagal gautus fizinio pajėgumo nustatymo rezultatus stebėjimas, individualizuotų konsultacijų teikimas, individualių tikslų nustatymas, asmeninių fizinio pajėgumo gerinimo pasiekimų vertinimas ateityje?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas. Jei atsiras poreikis bus konsultuojami mokinio tėvai (globėjai), konsultacijoje dalyvaus tiek kūno kultūros mokytojas tiek visuomenės sveikatos specialistas.	Taip
2.2.	Fiziškai aktyvios veiklos raiškos būdai	2.2.1. Ar mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas, vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę?	Mokyklos dokumentacija (tvarkaraščiai). Mokykloje, vykdančioje bendrojo ugdymo programas, vykdomos 3 ir daugiau fizinio ugdymo pamokos, įskaitant šokių pamokas, per savaitę: https://balsiumokykla.edupage.org/timetable/	Taip
		2.2.2. Ar ateityje numatyta testuoti veiklą pagal 2.2.1 papunktyje nustatytus kriterijaus požymius?	Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.	Taip

	<p>2.2.3. Ar taikomos pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemonės (sudarant galimybes įprastinį sėdėjimą kai kurių pamokų metu pakeisti aktyviomis priemonėmis, pvz., trumpalaikėmis stovimomis darbo ar ugdymo (si) vietomis, sėdėjimu ant nestabilios plokštumos – gimnastikos kamuolių, pusiausvyros pagalvėlių, platformų ir kt.)?</p>	<p>Informacinių technologijų kabinete nupirktos ergonomiškos, nestabilaus paviršiaus kėdės: https://www.aktivussedejimas.lt/ergonomines-biuro-kedes-swopper Mokiniai naudoja įvairią video medžiagą iš „Youtube“, kad pamokas padarytų aktyvesnes. Pvz: https://www.youtube.com/watch?v=8flOp9wd1Ic</p>	<p>Taip</p>
	<p>2.2.4. Ar numatyta taikyti pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemonės ateityje?</p>	<p>Ateityje planuojama įsigyti daugiau nestabilios plokštumos priemonių: ergonomiškų kėdžių, gimnastikos kamuolių ir pusiausvyros pagalvėlių. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.</p>	<p>Taip</p>
	<p>2.2.5. Ar organizuojama fiziškai aktyvi veikla pertraukų metu (bent viena 20 min. trukmės fiziškai aktyvi pertrauka kasdien)?</p>	<p>Mokiniai skatinami išeiti į mokyklos kiemą, pertraukų metu mokiniai gali žaisti stalo tenisą, kvadratą su minkštais kamuoliais, stalo futbolą ir kt. Organizuojamos aktyvios pertraukos. Priedas Nr.4. Nuoroda į vaizdo medžiagą:</p>  <p>Vilniaus Balsių progimnazijos Aktyvi pertrauka.mp4</p>	<p>Taip</p>
	<p>2.2.6. Ar numatyta organizuoti fiziškai aktyvią veiklą pertraukų metu ateityje?</p>	<p>Planuojama ir toliau skatinti fiziškai aktyvią veiklą pertraukų metu: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklos-</p>	<p>Taip</p>

		naujienos/2020/10/aktyviosios-pertraukos Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas. Priedas Nr.5.	
	2.2.7. Ar mokiniams sudaromos galimybės išmokti plaukti (mokykla suteikia transportą nuvykti į baseiną, sudaro sutartis su baseiniais, sudaro patogius pamokų grafikus, užtikrina mokinių palydėjimą, perka abonementus ir pan.)?	Dėl didelio mokinių skaičiaus ir baseinų trūkumo vaikams mokytis plaukti kol kas galimybių nėra	Ne
	2.2.8. Ar ateityje numatyta mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?	Atsiradus galimybėms numatoma 1-2 klasių mokinius leisti į baseiną vietoje vienos kūno kultūros pamokos. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
	2.2.9. Ar vykdomi fizinį aktyvumą skatinantys renginiai (olimpiados, sporto šventės, žygiai, varžybos, pasivaikščiavimai, stovyklos, žiemos šventės ir pan.)?	Drąsūs, stiprūs, vikrūs: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2020/02/drasus-stiprus-vikrus Neįgaliųjų sporto pristatymas: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2020/01/neigaliuju-sporto-pristatymas Olimpinis meniu: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2019/11/olimpinis-menuo Orientacinės varžybos: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklos-	Taip

			<p>naujienos/2019/09/orientacines-varzybos Sporto šventė „Mes šaunūs kai mes kartu“: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/06/mes-saunus-kai-mes-kartu Integruotos pamokos žaliuose erdvėse: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/06/kai-karstaklasese-mokomes-kitaip-integruotos-pamokos-zaliose-erdvесе Klasės žygiai (Priedas Nr.14.)</p>	
		<p>2.2.10. Kaip numatyta vykdyti fizinį aktyvumą skatinančius renginius ateityje?</p>	<p>Ir toliau numatoma rengti įvairius sporto renginius, varžybas, klasės išvykas ir pamokas netradicinėse erdvėse. Bendradarbiauti su Balsių bendruomene ir kitais partneriais (Vilniaus visuomenės sveikatos biuru bei Sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centru): http://www.balsiai.org/2020/09/tradicinis-vaiku-begimas-balsiu-lobiai/ https://www.vilniussveikiau.lt/vilnius-sveikiau-1-km-begimas/ Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas.</p>	<p>Taip</p>

3. Veiklos sritis – fizinė aplinka

3.1.	Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius	3.1.1. Ar mokyklos aplinka yra pritaikyta tenkinti mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius (įrengta ir nuolat atnaujinama papildoma infrastruktūra ir įranga, nenustatyta sveikatos apsaugos ministro tvirtinamoje Lietuvos higienos normoje HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtintoje Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (pvz., treniruoklių, kovos menų salės, baseinas, laipiojimo sienelė ne sporto salėje, kliūčių ruožas, laipynių ruožas ir kt.)?	Mokyklos vidaus ir lauko erdvių vaizdinė medžiaga : https://lt.lt.allconstructions.com/portal/image_popup/109934 Mokyklos infrastuktūra yra puikiai pritaikyta vaikų fiziniam aktyvumui skatinti ir palaikyti. Įrengtas sporto aikštynas, lauko krepšinio aikštelė, „Pojūčių takas“ (Priedas Nr.10.), 3 vaikų aikštelių su laipynėmis, viduje yra dvi sporto salės ir dvi šokių salės. Atsidarė ir naujas Balsių mokyklos pradinių klasių filialas su visa reikiama infrastruktūra: https://citify.eu/balsiu-pradine-mokykla/ Laipiojimo sienelė, priedas Nr.6.	Taip
		3.1.2. Ar numatyta ateityje išlaikyti ir tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus?	Taip. Mokyklos aplinka nuolat prižiūrima ir atnaujinamas inventoriūs. Už mokyklos ūkį atsako UAB „Merko“: https://group.merko.ee/en/project/vilnius-balsiai-school/ Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
		3.1.3. Ar mokyklos teritorijoje įrengtos vietos dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti?	Mokyklos lauko erdvių vaizdinė medžiaga: https://es-la.facebook.com/Balsiumokykla/posts/2364811706915364/	Taip

		3.1.4. Ar numatyta ateityje mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti?	Jeigu reikės papildomų vietų bus įrengiamos laikymo vietos. Tai daroma kiekvienais metais atsižvelgiant į mokinių skaičių.	Taip
3.2.	Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų	3.2.1. Ar sudaromos sutartys su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybės naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt.?	Sudaromos sąlygos vaikams lankyti įvairių sporto mokyklų trenerių vykdomas treniruotes. Priedas Nr.7.	Taip
		3.2.2. Ar ateityje numatytas sutarčių su sporto infrastruktūros valdytojais dėl galimybės naudotis jų bazėmis, trenerių paslaugomis, dalyvauti sporto klubų veiklose ir kt. sudarymas?	Numatoma ir toliau bendradarbiauti su neformalaus švietimo pedagogais ir treneriais, sudaryti su jais sutartis ir skatinti mokinius dalyvauti užklasinėje sportinėje veikloje. Bendradarbiavimas su Sostinės krepšinio mokykla, Šokių mokykla „Motus“, Futbolas „Geležinis vilkas“ ir kt. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
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. Ar organizuojamas mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?	Mokytojai skatinami dalyvauti Vilniaus savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuojamos mokymuose, bei kitų įstaigų organizuojamose mokymuose. https://www.vilniuje.info/afisha/6115/siuolaikine-kuno-kulturos-pamoka-kuno-kulturos-mokytojo-vaidmuo	Taip

		4.1.2. Ar numatyta organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais ateityje?	Numatomi mokymai, seminarai konferencijos: "Nuotolinės fizinio ugdymo pamoka: misija įmanoma!", kuris vyks 2021 m. sausio 12 d.; Kūno kultūros mokytojų konferencija „Naujų metodų ir priemonių taikymas fizinio ugdymo pamokose“, kuris vyks 2021 m. balandžio 28 d. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	4.2.1. Ar fiziniam aktyvumui skatinti ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose kviečiami gyvenamosios vietovės bendruomenės nariai bei socialiniai partneriai?	Kiekvienų atostogų metu (rudens, žiemos, pavasario) mokiniams sudaromos sąlygos suteikiamos erdvės sportui (darbo valandų grafikas). Lietuvos jaunimo sambo čempionatas: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/03/lietuvos-vaiku-ir-jaunimo-sambo-čempionatas Balsių sovyklėlė: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/02/1-2-kl-balsiukustovyklele Aktyviai bendradarbiaujama su Balsių bendruomene: http://www.balsiai.org/2020/09/tradicinis-vaiku-begimas-balsiu-lobiai/	Taip

		4.2.2. Ar numatyta ateityje kviesti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	Taip. Ir toliau aktyviai planuojama bendradarbiauti su bendruomenės nariais ir kartu organizuoti įvairius renginius, varžybas ir žygius susijusius su sportu: http://www.balsiai.org/atostogos-kitaip/ Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip
4.3.	Aprūpinimas materialiniais ištekliais	4.3.1. Ar įsigyjamas fiziniam aktyvumui reikalingas inventorių, metodinė medžiaga, mokymo priemonės?	Įsigyjamas naujas sporto inventorių, metodinės mokymo priemonės ir atnaujinama sportinė bazė. Priedas Nr.8.	Taip
		4.3.2. Ar ateityje numatoma įsigyti fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones?	Kasmet pagal poreikį planuojama atnaujinti sportinį inventorių, metodinę medžiagą (kamuoliai, vartai, lankai, tinkleliai, mankštos kilimėliai, čiužiniai ir kt.), OVUP leidiniai: https://www.olimpinekarta.lt/ovup/	Taip
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida				
5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	5.1.1. Ar vykdoma fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida mokykloje?	Fizinio aktyvumo sklaida vyksta mokyklos internetiniame tinklapyje: http://www.balsiumokykla.lt/ ir Facebook puslapyje: https://www.facebook.com/Balsiumokykla	Taip
		5.1.2. Ar vykdoma fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaida už mokyklos ribų?	Pagal galimybes fizinio aktyvumo veiklos sklaida vykdoma žiniasklaidoje:	Taip

			http://www.balsiumokykla.lt/savivaldos/mokiniu-savivalda/2017/09/saugaus-eismo-dviraciais-akcija ir Balsių bendruomenės tinklapyje: http://www.balsiai.org/	
		5.1.3. Ar numatyta tolesnė fizinio aktyvumo patirties sklaida?	Taip. Ir toliau planuojama apie vykdomą fizinio aktyvumo veiklą informuoti per mokyklos tinklą, Facebook paskyrą bei kitomis žiniasklaidos priemonėmis, pvz.: mokyklos radijas. Fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje planas	Taip

Lailinai einanti direktorės pareigas

(pareigų pavadinimas)



(parašas)

Virgintija Giršnėdienė

(vardas ir pavardė)

V. VILNIAUS BALSŪ MOKYKLOS FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO MOKYKLOJE PLANAS 2021-2026 M.

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?	Taip, atsakingas asmuo už fizinio aktyvumo skatinimą ir programos koordinavimą yra visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, įsakymas Nr. V-103
1.2.	Fizinio aktyvumo skatinimo procesų ir rezultatų vertinimas	Kaip numatote ateityje vertinti fizinio aktyvumo skatinimo procesus ir rezultatus?	Fizinio aktyvumo skatinimo rezultatus numatoma vertinti kartą per metus (mokslo metų pabaigoje). Fizinio aktyvumo skatinimas ir kokybė vertinama kūno kultūros mokytojų kasmet pateikiant jų savianalizes (Priedas Nr.1.), mokytojų ir pagalbos mokiniui specialistų veiklos planus, mokyklos bendruomenės atsiliepimus. Trumpai mokyklos bendruomenei yra pristatomi metiniai fizinio aktyvumo skatinimo programos rezultatai, veiklos.
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?	Planuojama organizuoti įvairių sporto šakų tarpklasines ir tarpmokyklines varžybas (kvadratas, krepšinis, komandinės estafetės). Mokiniais kūno kultūros pamokų metu integruojamos komandinio darbo užduotys. Mokykloje vyksta nemokami komandinio sporto būreliai (krepšinis, judrieji žaidimai, „Kamuoliukai“). Priedas Nr.7.
		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.	Planuojama vykdyti netradicinės kūno kultūros pamokas lauke: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2020/10/integruotas-ugdymas-lauko-erdvese Bendradarbiaujama su „Vilnius sveikiau geros savijautos biuru“. Mokiniai skatinami dalyvauti „Vilnius Maratonas“ renginyje ir įveikti 1 km trasą: https://www.vilniussveikiau.lt/vilnius-sveikiau-1-km-begimas/

			<p>Kiekvienais metais vykdomas projektas „Olimpinis meniu“. Mokiniai išbando įvairias mankštas ir žaidimus: https://docs.google.com/document/d/1EjhRRVv7DfuAy1F6GyQ_h2xOCud3SfAtEMrC1fHsSGk/edit</p>
		<p>Kaip numatote naudotis informacinėmis technologijomis (mobiliosiomis aplikacijomis, išmaniosiomis programomis, virtualiais žaidimais ir kt.) skatindami mokinių fizinį aktyvumą pamokų, pertraukų, neformaliojo švietimo metu?</p>	<p>Visa mokyklos bendruomenė ir toliau bus skatinama naudotis Vilniaus visuomenės sveikatos biuro parengtais video filmukais apie fizinį aktyvumą ir jo naudą sveikatai: https://www.youtube.com/playlist?list=PLt-f1BMY3FLQBKfscs3OzJID8tVs5R8jb Jais mokiniai gali naudotis pamokų, pertraukų ar neformaliojo švietimo metu. Nuotolinės pamokos naudojant „Kahoot“ programėlę : https://create.kahoot.it/details/siaurietiskasis-ejimas/bbfd07d7-8b4d-440d-8a0f-1fb34eadd7e0</p>
		<p>Ar numatote vykdyti mokinių fizinio pajėgumo nustatymą naudojant standartizuotus nacionalinius arba tarptautinius fizinio pajėgumo testus (mažiausiai kartą per metus)?</p>	<p>Taip, planuojama mokinių fizinio pajėgumo nustatymus atlikti naudojant standartizuotus nacionalinius fizinio pajėgumo testus kiekvienais metais mokslų metų pradžioje ir pabaigoje (3 testai). Testai: šuolis į tolį, atsilenkimai (sėst – gult) per 30 sekundžių, šaudyklinis bėgimas 3 x 10 m. Testavimai vykdomi kūno kultūros pamokose. Jei pasikeis rekomendacijos, testų skaičius bus padidintas. Priedas Nr.9.</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>Kūno kultūros mokytojai žymisi testo rezultatus, žiūri jų progresą (dienyne). Jei bus pastebimas neatitikimas organizuosime pokalbį su mokinio tėvais (globėjais) ir teiksime rekomendacijas, šiame procese dalyvaus ir visuomenės sveikatos specialistas</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>Taip, bus organizuojamos 2 fizinio aktyvumo ir 1 šokių pamokos per savaitę (Sudaryti pamokų tvarkaraščiai): https://balsiumokykla.edupage.org/timetable/</p>
		<p>Kokias pasyvaus sėdėjimo pamokų metu trumpinimo priemones numatote taikyti?</p>	<p>Aktyvios pertraukėlės pamokų metu, prevencinės pamokos „Taisyklinga laikysena mokykloje“, integruotos pamokos lauke: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-</p>

		<p>naujienos/2019/06/kai-karsta-klasese-mokomes-kitaip-integruotos-pamokos-zaliose-erdvose</p> <p>Planuojama pirkti daugiau priemonių, kurios užtikrintų ergonomišką sėdėjimo vietą: https://www.aktyvusedejimas.lt/ergonomines-biuro-kedes-swopper</p>
	Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti pertraukų metu?	<p>Vaikams sudarytos galimybės pertraukų metu žaisti stalo tenisą (Priedas Nr.11.), stalo futbolą, kvadratą, išeiti į vidinį mokyklos kiemą, laiptuoti laipynėmis, naudotis „Kneipo taku“ (priedas Nr.10).</p> <p>Inicijuosime aktyvias pertraukas: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2020/10/aktyviosios-pertraukos Naudosimės IT priemonėmis (Priedas Nr. 4).</p>
	Kokią fiziškai aktyvią veiklą numatote organizuoti prieš pamokas?	<p>Sudarytos sąlygos į mokyklą atvažiuoti dviračiais, paspirtukais, riedlentėmis. Prieš pamokas pradinių klasių mokiniai daro ryto mankštą. Priedas Nr.12. Ryto mankšta.</p>
	Kokią dalį lėšų nuo visų mokyklos lėšomis finansuojamų būrelių numatote skirti sporto / fizinio aktyvumo būreliams finansuoti?	<p>25 proc.</p>
	Kaip numatote mokiniams sudaryti galimybes išmokti plaukti?	<p>Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė kartu su socialine pedagoge mokslo metų eigoje veda mokiniams pamokas apie saugų elgesį prie vandens telkinių. Sieksime sudaryti sąlygas pradinių klasių mokiniams vykti į baseiną vietoje vienos kūno kultūros pamokos.</p>
	Kaip ir kokius fizinį aktyvumą skatinančius renginius numatote vykdyti ateityje?	<p>Tarpklasinės ir tarpmokyklinės įvairių sporto šakų varžybos, pvz.: „Drąsūs, stiprūs, vikrūs“: . Olimpinis meniuo: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklos-naujienos/2019/11/olimpinis-menuo Kiekvienais metais tradicine tapusi visos mokyklos mokinių Olimpinė diena, su įvairiomis rungtimis 1-4 kl. ir 5-8 kl. mokiniams:</p>

			<p>http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/06/mes-saunus-kai-mes-kartu Planuojamas dalyvavimas savivaldybės organizuojamose sporto ir sveikatingumo renginiuose. Edukacinių dienų metu organizuojamos išvykos ir žygiai, orientacinės varžybos: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/09/orientacines-varzybos Mokykla kasmet įsitraukia į akciją „Darom“ ir švarina aplink esančią aplinką: http://www.balsiai.org/2020/11/kaimyne-prasau-elkis-atsakingai-ir-surink-ka-palikai-po-saves/ Pamokos netradicinėse erdvėse: http://www.balsiumokykla.lt/mokyklosnaujienos/mokyklosnaujienos/2019/06/kai-karsta-klasese-mokomes-kitaip-integruotos-pamokos-zaliose-erdvесе</p>
3. Veiklos sritis – fizinė aplinka			
3.1.	Mokyklos aplinkos pritaikymas pagal mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikius	<p>Kaip numatote tęsti mokyklos fizinės aplinkos pritaikymo mokyklos bendruomenės fizinio aktyvumo poreikiams darbus ir (arba) išlaikyti esamą infrastruktūrą?</p> <p>Ar numatote mokyklos teritorijoje įrengti vietas dviračiams, paspirtukams, riedlentėms ir kt. aktyvaus keliavimo priemonėms laikyti ir (arba) išlaikyti esamą įrangą, kaip to bus siekiama?</p>	<p>Kiekvienais metais atnaujinamas mokyklos sporto inventorių, metodinėmis mokymo priemonėmis (nauji krepšinio lankai, kamuoliai, tinkleliai, šiaurietiško ėjimo lazdos, mankštos kilimėlių įsigijimas). Papildyti dviračiams skirtų vietų skaičių.</p> <p>Mokyklos teritorijoje jau dabar yra įrengta 94 vnt. paspirtukų ir dviračių laikymo vietų. Kiekvienais metais vertinsime situaciją ir jei bus poreikis, bus įstatyta daugiau laikymo vietų. Riedlentėmis mokiniai skatinami važinėti netoliese esančiame riedlenčių parke, velotrasoje „Žalė“.</p>
3.2.	Mokinių fizinio aktyvumo skatinimas už mokyklos ribų	<p>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.?</p>	<p>Taip, po pamokų mokyklos sporto salė yra nuomojama įvairių sporto šakų atstovams (Sostinės krepšinio mokykla, karatė mokykla, Sambo, pramoginiai šokiai, gimnastika ir kt.), vaikams suteikiama galimybė lankyti būrelius savame rajone. Priedas Nr.7.</p>
4. Veiklos sritis – žmogiškieji ir materialiniai ištekliai			
4.1.	Mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių	<p>Kaip numatote organizuoti mokytojų ir kitų ugdymo procese dalyvaujančių asmenų profesinių kompetencijų tobulinimą fizinio aktyvumo skatinimo klausimais?</p>	<p>Mokyklos bendruomenės nariai bus skatinami dalyvauti kvalifikacijos tobulinimo renginiuose (seminaruose, mokymuose, konferencijose, paskaitose) susijusiuose su fiziniu</p>

	kompetencijų tobulinimas fizinio aktyvumo skatinimo klausimais		aktyvumu. Numatoma keisti informacija ir gerą patirtimi su aktyvių mokyklų tinklo narėmis. Numatomi mokymai, seminarai konferencijos: "Nuotolinė fizinio ugdymo pamoka: misija įmanoma!", kuris vyks 2021 m. sausio 12 d.; Kūno kultūros mokytojų konferencija „Naujų metodų ir priemonių taikymas fizinio ugdymo pamokose“, kuris vyks 2021 m. balandžio 28 d.
4.2.	Bendradarbiavimas su partneriais	Kaip numatote kviešti gyvenamosios vietovės bendruomenės narius bei socialinius partnerius skatinti mokinių fizinį aktyvumą ir dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose?	Mokymai, pamokos, debatai, mokiniams vedami socialinių partnerių. Dalyvavimas įvairiose sporto konkursuose, laidose, pvz.: https://m.facebook.com/pg/Balsiumokykla/posts/?ref=page_internal&mt_nav=0
4.3.	Aprūpinimas materialiaisiais ištekliais	Kaip ir kokį fiziniam aktyvumui reikalingą inventorių, metodinę medžiagą, mokymo priemones numatote įsigyti?	Kasmet pagal poreikį planuojama atnaujinti sportinį inventorių, metodinę medžiagą (kamuoliai, vartai, lankai, tinkleliai, mankštos kilimėliai, čiužiniai ir kt.), OVUP leidiniai: https://www.olimpinekarta.lt/ovup/ Pagal poreikį didinti dviračių vietų skaičių, pirkti ergonomiškesnes kėdes.
5. Veiklos sritis – fizinio aktyvumo veiklos sklaida			
5.1.	Fizinio aktyvumo veiklos patirties sklaidos vykdymas ir jo plėtra	Kaip numatote skleisti fizinio aktyvumo patirtį?	Geroji fizinio aktyvumo patirtis bus sklaidžiama Vilniaus Balsių mokyklos internetiniame puslapyje: http://www.balsiumokykla.lt/ , informaciniuose stenduose. Facebook svetainėje: https://www.facebook.com/Balsiumokykla , Balsių bendruomenės tinklapyje: http://www.balsiai.org/ Gerosios patirties pasidalijimas per SMLPC tinklapį.

VI. FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PLANO ĮGYVENDINIMO VERTINIMAS

Programos įgyvendinimas bus vertinamas vadovaujantis mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo veiklos įsivertinimo ataskaita. Reguliariuose susirinkimuose bus pristatomos programos vykdymo ataskaitos. Kartą metuose organizuojamas vienos veiklos srities įsivertinimas. Vertinimo išvados bus aptariamose metodiniuose pasitarimuose, aptariamose per VGK posėdį.

VII. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO LĖŠŲ ŠALTINIAI

Programos įgyvendinimui bus skiriama dalis 2% pajamų mokesčio, kitos savivaldybės tikslinės, projektinės ir rėmėjų lėšos ar materialinė parama gaunama mokslo metų bėgyje.

VIII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

Apie plano vykdymą bus atsiskaitoma progimnazijos bendruomenei posėdžių ir susirinkimų metu, internetinėje mokyklos svetainėje. Mokykla sėkmingai įgyvendins programoje numatytus tikslus, uždavinius, vykdys priemonių planą. Kiekvienais metais į fizinio aktyvumo veiklas bus stengiamasi įtraukti kuo daugiau mokyklos bendruomenės narių. Atsižvelgiant į mokyklos bendruomenės poreikius programa gali būti koreguojama.

*Laiškai esanti
deklaracijas parūpąs
Virgijūja Girsnildienė*

