

PATVIRTINTA

Panevėžio moksleivių namų
direktoriaus 2024 m. balandžio 30 d.
įsakymu Nr. V-36

PANEVĖŽIO MOKSLEIVIŲ NAMAI
NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO PROGRAMA
BENDROSIOS NUOSTATOS

INFORMACIJA APIE NEFORMALIOJO VAIKŲ ŠVIETIMO TEIKĖJĄ																		
1.	Pavadinimas	Panevėžio moksleivių namai																
2.	Kodas	290427210																
3.	Teisinė forma	Savivaldybės biudžetinė įstaiga																
4.	Adresas	Parko gatvė 79, Panevėžys																
5.	Telefono numeris	(8 ~45) 51 60 01																
6.	El. pašto adresas	pmn.panevezys @gmail.com																
7.	Interneto svetainės adresas	www.pmn.lt																
8.	Programos rengėjai ir jų kvalifikacija	Justinas Urbonas, mokytojas																
INFORMACIJA APIE NVŠ PROGRAMĄ																		
Programos pavadinimas, kryptis ir patvirtinimas																		
9.	Programos pavadinimas																	
	Fitnesas																	
10.	Trumpas programos aprašymas (anotacija). Kam skirta programa, teiginiai, atskleidžiantys programos esmę. Viso kūno stiprinimo pratimai. Mokiniai ugdomi leisti savo laisvalaikį aktyviai ir sveikai, sportuojant ir įsisavinant sveikatinimo principus. Programoje numatyta pagrindinė veikla : kūno linijų tobulinimas, kūno funkcionalaus judėjimo lavinimas, stiprinant raumenis, ugdant jėgą, ištvermę.																	
11.	NŠPR programos registracijos kodas 120504356	Programa patvirtinta (data ir kas patvirtino): Panevėžio moksleivių namų direktorius 2024 m. balandžio 30 d. įsak, Nr.V-36																
12.	NVŠ programos kryptis (<i>pažymėkite vieną pagrindinę kryptį</i>) <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td>☐ Muzika</td><td>☐ Saugus eismas</td></tr><tr><td>☐ Dailė</td><td>☐ Informacinės technologijos</td></tr><tr><td>☐ Šokis</td><td>☐ Technologijos</td></tr><tr><td>☐ Teatras</td><td>☐ Medijos</td></tr><tr><td>x Sportas</td><td>☐ Etnokultūra</td></tr><tr><td>☐ Techninė kūryba</td><td>☐ Kalbos</td></tr><tr><td>☐ Turizmas ir kraštotyra</td><td>☐ Pilietiškumas</td></tr><tr><td>☐ Gamta, ekologija</td><td>☐ Kita (<i>įrašyti</i>).....</td></tr></table>		☐ Muzika	☐ Saugus eismas	☐ Dailė	☐ Informacinės technologijos	☐ Šokis	☐ Technologijos	☐ Teatras	☐ Medijos	x Sportas	☐ Etnokultūra	☐ Techninė kūryba	☐ Kalbos	☐ Turizmas ir kraštotyra	☐ Pilietiškumas	☐ Gamta, ekologija	☐ Kita (<i>įrašyti</i>).....
☐ Muzika	☐ Saugus eismas																	
☐ Dailė	☐ Informacinės technologijos																	
☐ Šokis	☐ Technologijos																	
☐ Teatras	☐ Medijos																	
x Sportas	☐ Etnokultūra																	
☐ Techninė kūryba	☐ Kalbos																	
☐ Turizmas ir kraštotyra	☐ Pilietiškumas																	
☐ Gamta, ekologija	☐ Kita (<i>įrašyti</i>).....																	
13.	Programos apimtis ir trukmė (minimali NVŠ programos trukmė 48 akademinių valandų)) Mėnesių skaičius: 10 Vidutinis pedagoginių valandų skaičius per mėnesį: 16 Iš viso programos vykdymui skirtos valandos: 148																	

14.	Tikslinė amžiaus grupė. Mokinių amžius pagal klases, į kurių orientuota NVŠ programa : 5-9 klasė Programoje ugdytis gali ir vyresniojo amžiaus mokiniai, skiriant jiems atskirus tinkamus fizinius krūvius.	
15.	NVŠ programos tikslas (Formuluojamas aiškiu teiginiu, apibūdinančiu programos visumą ir pagrindinę ugdomą kompetenciją) Ugdyti poreikį rinktis sveiką ir aktyvią gyvenseną skatinančias laisvalaikio formas, išstvermingai ir sportiškai parengti savo kūną.	
16.	NVŠ programos uždaviniai (Formuluojami ne daugiau kaip 3 (trys) konkretūs uždaviniai, nurodantys tikslo įgyvendinimo rezultatą. Uždaviniai išdėstomi taip, kad nuosekliai atspindėtų programą) 1. Taisyklingo judėjimo ir funkcinės jėgos formavimas 2. Kūno linijų tobulinimas 3. Valios stiprinimas tam skirtais fiziniais pratimais.	
17.	Kompetencijos ir jų (ši) vertinimas. Pažymėkite ne daugiau kaip 3 kompetencijas, kurias patobulins mokiniai	
	Kompetencija	Kompetencijos apibrėžtis
	x Pažinimo kompetencija	Motyvacija ir gebėjimas pažinti save ir pasaulį, įgyjami suvokiant (perimant) žmonijos kultūrinę patirtį, tobulinant dalykines žinias bei gebėjimus
	X Komunikavimo kompetencija	Asmens gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etišškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis
	☐ Kūrybiškumo kompetencija	Gebėjimas tyrinėti, generuoti, kurti, vertinti asmeniškai ir kitiems reikšmingas kūrybines idėjas, produktus, problemų sprendimus
	☐ Pilietiškumo kompetencija	Vertybės, nuostatos, suvokimas ir praktinio veikimo gebėjimai, įgalinantys ugdytis pilietinį tapatumą ir stiprinti pilietinę galią, kartu su kitais kūrybiškai ir socialiai atsakingai kurti demokratišką visuomenę, stiprinti Lietuvos valstybingumą tarptautinėje bendrijoje
	x Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija	Asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata
	☐ Kultūrinė kompetencija	Asmens kultūrinė savimonė, grįsta žiniomis, aktyvia kultūrine raiška ir kultūriniu sąmoningumu
	☐ Skaitmeninė kompetencija	Asmens informacinis raštingumas, gebėjimas pažinti ir įvaldyti skaitmenines technologijas, atsakingai jomis naudotis, kurti skaitmeninį turinį
18.	Kokios kompetencijos bus ugdomos, kokiais metodais ir kaip dažnai bus vertinamos/įsivertinamos. Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos bus ugdomos ir įsivertinamos taikant vertinimo ir įsivertinimo metodus, nurodytus programos turinyje. Įsivertinimas atliekamas kiekvieno užsiėmimo pabaigoje ir bendras vertinimas mokslo metų pabaigoje, aptariant rezultatus su kiekvienu mokiniu individualiai ir vertinimus, naudojant iš anksto numatytus kriterijus, įrašant į elektroninį dienyną.	

19.	NVS programos turinys (teminis planas), nusakantis nuoseklią programos įgyvendinimo eigą, metodus, būdus ir priemones, padedančias siekti išsikelto tikslo ir uždavinių, ugdyti kompetencijas.			
Eil. Nr.	Veiklos apibūdinimas	Ugdomos kompetencijos	Ugdymo, vertinimo (įsivertinimo) metodai	Trukmė (pedagoginėmis val.)
1.	Saugumo technikos instruktažas, higienos reikalavimai, elgesio normos treniruoklių salėje ir išvykose	<i>Komunikavimo kompetencijos, Socialinės kompetencijos, Pažinimo kompetencijos</i>	Klausimai refleksijai, gebėjimų įsivertinimo kreivė, mokymosi dienoraštis	2
2.	Jėgos pratimai viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti: - Jėgos pratimai krūtinės raumenims; - Pratimai pečiams ir nugarai; - pratimai dvigalvio žasto raumens stiprinimui; - pratimai trigalvio žasto raumens stiprinimui.	<i>Pažinimo kompetencijos; komunikavimo kompetencijos; socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos</i>	Klausimai refleksijai, gebėjimų įsivertinimo kreivė, mokymosi dienoraštis	56 (iš jų): 20 16 10 10
3.	Jėgos pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti (keturgalvis šlaunies raumuo, dvigalvis šlaunies raumuo, blauzdos raumuo)	<i>Pažinimo kompetencijos; komunikavimo kompetencijos; socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos</i>	Klausimai refleksijai, gebėjimų įsivertinimo kreivė, mokymosi dienoraštis	38
4.	Jėgos pratimai pilvo raumenims stiprinti (tiesusis pilvo raumuo, įstrižiniai pilvo raumenys, skersinis pilvo raumuo)	<i>Pažinimo kompetencijos; komunikavimo kompetencijos; socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos</i>	Klausimai refleksijai, gebėjimų įsivertinimo kreivė, mokymosi dienoraštis	38
5.	Jėgos varžybos, sportiniai renginiai	<i>Pažinimo kompetencijos; komunikavimo kompetencijos;</i>	Praktinė veikla, darbas komandoje	14

			<i>socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencijos</i>		
				Iš viso val.:	148
20.	Programos pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems mokiniams. (Nurodoma, kaip programa bus pritaikyta specialiųjų ugdymosi poreikių turintiems mokiniams, pateikiama visa su tuo susijusi informacija: mokytojų kvalifikacija, specializuota įranga, priemonės, taikomi ugdymo metodai ir pan.) Nėra galimybės lankyti šią programą fizinę negalią turintiems mokiniams. Visi kiti mokiniai, turintys specialiųjų ugdymosi poreikių programos veikloje gali dalyvauti pagal savo pajėgumą.				
21.	Programos ir jos vykdymo aplinkos pritaikymas mokiniams, turintiems šių specialiųjų ugdymosi poreikių dėl įgimtų ir įgytų sutrikimų: x Intelektų sutrikimų x Regos sutrikimų x Klausos sutrikimų ☐ Judesio ir padėties sutrikimų ☐ Įvairiapusių raidos sutrikimų ☐ Nėra galimybių programą pritaikyti mokiniams, turintiems šių specialiųjų ugdymosi poreikių dėl įgimtų ir įgytų sutrikimų				
22.	Numatomas mokinių skaičius vienoje grupėje			12	
23.	Numatomas grupių skaičius			1	

Programą parengusio mokytojo vardas ir pavardė	Justinas Urbonas
Telefono Nr.	863860676
El. paštas	justinas.urbonas29@gmail.com