

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

PANEVĖŽIO MOKSLEIVIŲ NAMAI
NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ 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	Dainius Mikšys, vyr. mokytojas, treneris kinezaterapeutas
INFORMACIJA APIE NSŠ PROGRAMĄ		
Programos pavadinimas, kryptis ir patvirtinimas		
9.	Programos pavadinimas Visapusiško kūno treniravimas	
10.	Trumpas programos aprašymas (anotacija). Kam skirta programa, teiginiai, atskleidžiantys programos esmę. Visapusiškas kūno treniravimas tai ne tik raumenų apimtis, bet ir jų funkcionalumas, balansas, koordinuotumas, tai dalykas apie visapusišką kūno "išdirbimą". Daugelis žmonių turi labai mažai bazinės informacijos apie treniruočių poveikį mūsų organizmui ir apie tai, ką ir kaip daryti, kad treniruotės padėtų progresuoti reikalinga kryptimi ir nealintų kūno	
11.	NŠPR programos registracijos kodas 221000951	Programa patvirtinta (data ir kas patvirtino): Panevėžio moksleivių namų direktorius 2024 m. balandžio 30 d. įsak, Nr.V-36
12.	NSŠ programos kryptis (<i>pažymėkite vieną pagrindinę kryptį</i>) ☐ Muzika ☐ Dailė ☐ Šokis ☐ Teatras ☒ Sportas ☐ Techninė kūryba ☐ Turizmas ir kraštotyra ☐ Gamta, ekologija ☐ Saugus eismas ☐ Informacinės technologijos ☐ Technologijos ☐ Medijos ☐ Etnokultūra ☐ Kalbos ☐ Pilietiškumas ☐ Kita (<i>įrašyti</i>).....	
13.	Programos apimtis ir trukmė: Mėnesių skaičius: 10 Iš viso programos vykdymui skirtos valandos: 148	
14.	Programa skirta suaugusiems asmenims.	

15.	NSŠ programos tikslas (Formuluojamas aiškiu teiginiu, apibūdinančiu programos visumą ir pagrindinę ugdomą kompetenciją)				
	Visapusiško kūno treniravimo tikslas- įgyti sveikus fizinės veiklos pagrindus				
16.	NSŠ programos uždaviniai (Formuluojami ne daugiau kaip 3 (trys) konkretūs uždaviniai, nurodantys tikslo įgyvendinimo rezultatą. Uždaviniai išdėstomi taip, kad nuosekliai atspindėtų programą)				
	1.Gauti informacijos apie kūno lavinimą,2.Žinoti fizinio krūvio planavimą,3.Suprasti įvairius treniruočių principus ir kūno atsigavimo optimizavimą.				
17.	Kompetencijos ir jų (įsi) 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), etiškai 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 ugdyti 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			
	☐ dalykinė kompetencija	(įrašyti)			
18.	Kokios kompetencijos bus ugdomos, kokiais metodais ir kaip dažnai bus vertinamos/įsivertinamos.				
	Pažinimo kompetencija- Atliktos užduoties analizė ir aptarimas-kartą per mėn.				
	Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija- Sportuojančio stebėjimas veiklos metu				
	Pokalbis su sportuojančiu- kartą per mėn.				
19.	NSŠ programos turinys (teminis planas), nusakantis nuoseklią programos įgyvendinimo eigą, metodus, būdus ir priemones, padedančias siekti išsikeldo tikslo ir uždavinių, ugdyti kompetencijas.				
	Eil. Nr.	Veiklos apibūdinimas	Ugdomos kompetencijos	Ugdymo, vertinimo (įsivertinimo)	Trukmė (pedagoginėmis val.)

			metodai	
	Įvadas	Asmeninės (savo funkcinio pajėgumo įvertinimo, pasitikėjimo, pagarbos sau) kompetencijos.	Testavimas	4
	Anatomijos ir fiziologijos pagrindai	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Pokalbis	6
	Apšilimas ir atvėsimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Apšilimas ir atvėsimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Apšilimas ir atvėsimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Fizinės būklės gerinimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Fizinės būklės gerinimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Fizinės būklės gerinimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Jėgos vystymas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Jėgos vystymas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Jėgos vystymas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Lankstumo treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Lankstumo treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Lankstumo treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Proto galia	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Proto galia	Socialinių įgūdžių, pažinimo,	Grupinis, komandinis	6

		komunikavimo	darbas.	
	Proto galia	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Mityba ir treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Mityba ir treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Mityba ir treniravimas	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	6
	Treniruočių programos viršutinei kūno daliai	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	16
	Treniruočių programos apatinei kūno daliai	Socialinių įgūdžių, pažinimo, komunikavimo	Grupinis, komandinis darbas.	16
			Iš viso val.:	148
20.	Programos pritaikymas įvairių ugdymosi poreikių turintiems ugdytiniais. (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.) Suaugusiųjų, turinčių specialiųjų ugdymosi poreikių, ugdymas neturėtų būti konstruojamas siekiant „pataisyti sugedusį mechanizmą“. Didžiausią dėmesį vertėtų skirti jo aplinkoje esančioms kliūtims įveikti. Būrelyje periodiškai turėtų būti aptariama: kas trukdo žmogui siekti geresnių rezultatų, kaip jam padėti, kaip žmogui geriau pažinti pasaulį, kaip užtikrinti dalyvavimą veiklose kartu su bendraamžiais, ko ir kaip mokyti žmones, kad būtų ugdomi jų savarankiško gyvenimo įgūdžiai, socialinės, komunikacinės ir kitos kompetencijos.			
21.	Programos ir jos vykdymo aplinkos pritaikymas ugdytiniais, turintiems šių specialiųjų ugdymosi poreikių dėl įgimtų ir įgytų sutrikimų: ☐ Intelektų sutrikimų ☐ Regos sutrikimų ☒ 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 ugdytinių skaičius vienoje grupėje	12		
23.	Numatomas grupių skaičius	2		

Programą parengusio mokytojo vardas ir pavardė	Dainius Mikšys
Telefono Nr.	860426447
El. paštas	dainius.miksys@gmail.com

