

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
INFORMACIJA APIE NVŠ PROGRAMĄ		
Programos pavadinimas, kryptis ir patvirtinimas		
9.	Programos pavadinimas	
	Kultūrizmas	
10.	Trumpas programos aprašymas (anotacija). Kam skirta programa, teiginiai, atskleidžiantys programos esmę.	
	Kūno stiprinimas ir jėgos lavinimas fizinio krūvio metu.	
11.	NŠPR programos registracijos kodas 120500280	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>)	
	<input type="checkbox"/> Muzika	<input type="checkbox"/> Saugus eismas
	<input type="checkbox"/> Dailė	<input type="checkbox"/> Informacinės technologijos
	<input type="checkbox"/> Šokis	<input type="checkbox"/> Technologijos
	<input type="checkbox"/> Teatras	<input type="checkbox"/> Medijos
	<input checked="" type="checkbox"/> Sportas	<input type="checkbox"/> Etnokultūra
	<input type="checkbox"/> Techninė kūryba	<input type="checkbox"/> Kalbos
	<input type="checkbox"/> Turizmas ir kraštotyra	<input type="checkbox"/> Pilietiškumas
	<input type="checkbox"/> Gamta, ekologija	<input type="checkbox"/> Kita (<i>įrašyti</i>).....
13.	Programos apimtis ir trukmė (minimali NVŠ programos trukmė 48 akademinės valandos))	
	Mėnesių skaičius: 10 mėn. Vidutinis pedagoginių valandų skaičius per mėnesį: 16 Iš viso programos vykdymui skirtos valandos: 148	
14.	Mokinių amžiaus grupė: 7–19 m. Mokinių amžius pagal klases, į kuri orientuota NVŠ programa: __1–12__ klasė	

15.	NVŠ programos tikslas (Formuluojamas aiškiu teiginiu, apibūdinančiu programos visumą ir pagrindinę ugdomą kompetenciją)	
	Kūno stiprinimas ir jėgos lavinimas fizinio krūvio metu dirbant su svoriais ir savo kūno svoriu.	
16.	NVŠ programos uždaviniai (Formuluojami ne daugiau kaip 3 (trys) konkretūs uždaviniai, nurodantys tikslo įgyvendinimo rezultatą. Uždaviniai išdėstomi taip, kad nuosekliai atspindėtų programą)	
	<p>1. Sustiprinti mokinių kūną. Sustiprintas kūnas padės lengviau judėti bei atlikti buitines darbus.</p> <p>2. Pagerinti mokinių laikyseną. Padės išlaikyti taisyklingą laikyseną, dėl kurios kils mažiau skausmų kūno srityje.</p> <p>3. Padidinti mokinių raumeninę jėgą. Padės lengviau bei taisyklinga (kūno padėties) forma atlikti įvairias fizines užduotis nežalojant savęs.</p>	
17.	Kompetencijos ir jų (iši) vertinimas. Pažymėkite ne daugiau kaip 3 kompetencijas, kurias patobulins mokiniai	
	Kompetencija	Kompetencijos apibrėžtis
	<input checked="" type="checkbox"/> Pažinimo kompetencija	Motyvacija ir gebėjimas pažinti save ir pasaulį, įgyjami suvokiant (perimant) žmonijos kultūrinę patirtį, tobulinant dalykines žinias bei gebėjimus
	<input checked="" type="checkbox"/> Komunikavimo kompetencija	Asmens gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etiškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis
	<input type="checkbox"/> Kūrybiškumo kompetencija	Gebėjimas tyrinėti, generuoti, kurti, vertinti asmeniškai ir kitiems reikšmingas kūrybines idėjas, produktus, problemų sprendimus
	<input type="checkbox"/> 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
	<input checked="" type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> Kultūrinė kompetencija	Asmens kultūrinė savimonė, grįsta žiniomis, aktyvia kultūrine raiška ir kultūriniu sąmoningumu
	<input type="checkbox"/> Skaitmeninė kompetencija	Asmens informacinis raštingumas, gebėjimas pažinti ir įvaldyti skaitmenines technologijas, atsakingai jomis naudotis, kurti skaitmeninį turinį
	<input type="checkbox"/> dalykinė kompetencija	(įrašyti)
18.	Kokios kompetencijos bus ugdomos, kokiais metodais ir kaip dažnai bus vertinamos/įsivertinamos.	
	<p><i>Kūno pažinimas.</i> Vaikai pažins savo kūną, sužinos kūno galimybes fizinio krūvio metu. Įsivertiname kiekvieno užsiėmimo metu.</p> <p><i>Komunikavimas.</i> Vaikai turės bendrauti su kitais vaikais, norėdami išmokti daugiau pratimų, patobulinti pratimų atlikimo techniką. Moksleiviai turės paprašyti kitų mokinių pagalbos, atlikdami pratimą, kuriame gali reikėti kitų pagalbos. Vaikai turės komunikuoti, jei tam tikras treniruoklis bus užimtas ir norės atlikti tą patį pratimą. Įsivertiname kartą per mėnesį.</p> <p><i>Jėgos rodiklių įsivertinimas.</i> Vaikai turės įsivertinti savo jėgas ar pastangas atliekant tam</p>	

	tikrus pratimus. Atlikdami tam tikrą pakartojimų skaičių ir pakeldami svorį, išmoks įsivertinti savo jėgą. Įsivertiname kiekvieno užsiėmimo metu.			
19.	NVŠ 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 (pedagog inėmis val.)
1.	Saugumo instruktažas. Higienos reikalavimai. Elgesio normos treniruoklių salėje (kabinete)	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	2
2.	Jėgos pratimai viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti.	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	20
	Jėgos pratimai skirti stiprinti krūtinės raumenis	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	10
	Jėgos pratimai skirti stiprinti nugaros raumenis	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	10
	Jėgos pratimai skirti stiprinti pečių ir rankų raumenis	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	20
3.	Jėgos pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti.	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	Savirefleksija, gebėjimų įsivertinimo kreivė, treniruočių užrašai	20
	Jėgos pratimai skirti sėdmenų raumenis stiprinti	Pažinimo, komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos	20	
	Jėgos pratimai skirti	Pažinimo,	30	

	šlaunų ir blazdų raumenis stiprinti	komunikavimo, socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos		
	Sveika mityba. Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės	Pokalbis, refleksija	10	
	Dalyvavimas fitneso, lengvojo kultūrizmo, bėgimo ir kt. sporto varžybose.	Pokalbis, rezultatų aptarimas, įsivertinimas.	6	
			Iš viso val.:	148
20.	<p>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.)</p> <p>Treniruočių/užsiėmimų metu bus atliekami pratimai pritaikyti mokiniams atsižvelgiant į jų poreikius ir įvertinant jų galimybes.</p>			
21.	<p>Programos ir jos vykdymo aplinkos pritaikymas mokiniams, turintiems šių specialiųjų ugdymosi poreikių dėl įgimtų ir įgytų sutrikimų:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Intelektų sutrikimų</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Regos sutrikimų</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Klausos sutrikimų</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Judesio ir padėties sutrikimų</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Įvairiapusių raidos sutrikimų</p> <p><input type="checkbox"/> Nėra galimybių programą pritaikyti mokiniams, turintiems šių specialiųjų ugdymosi poreikių dėl įgimtų ir įgytų sutrikimų</p>			
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

— 87 —