



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO DUOMENŲ ANALIZĖ 2024/2025 M. M.

Parengė Mokyklų ir ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos
specialistė Vidmantė Stancelienė

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAI

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 remiantis patvirtintu „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu“

Klaipėdos „Saulutės“ mokykloje-darželyje atliekamas kasmetinis mokinių fizinio pajėgumo testavimas.

Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAI

Fizinio pajėgumo testą sudaro:

1. Testas „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti)
2. Testas „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti)
3. Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti)
4. Testas „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti)

Kiekvieno testo rezultatas priskiriamas atitinkamai fizinio pajėgumo zonai, kuri parodo mokinio fizinio pajėgumo lygį:

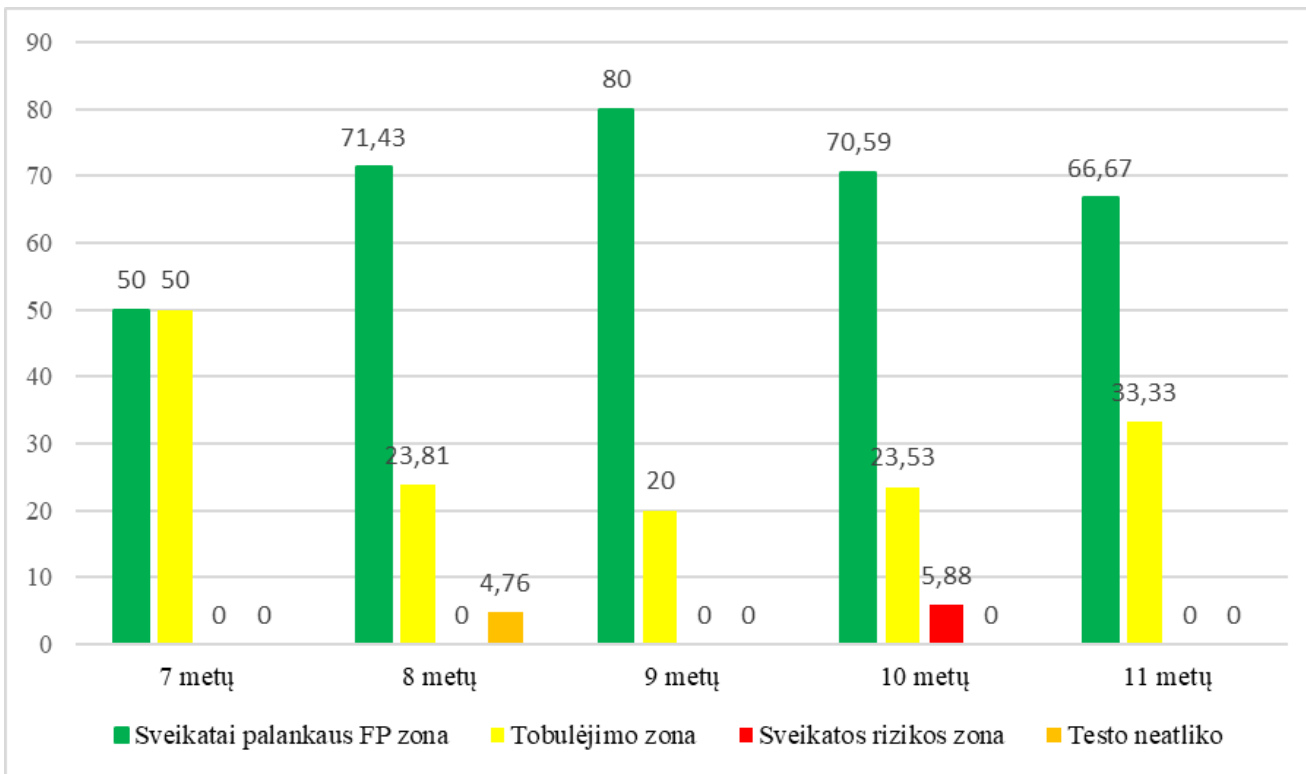
- „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva) – geras, sveikatai palankus fizinis pajėgumas
- „Tobulėjimo zona“ (arba geltona spalva) – reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo
- „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva) – dėl mokinio fizinio pajėgumo lygio kyla rizika jo sveikatai.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ANALIZĖ

BERNIUKŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM)TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

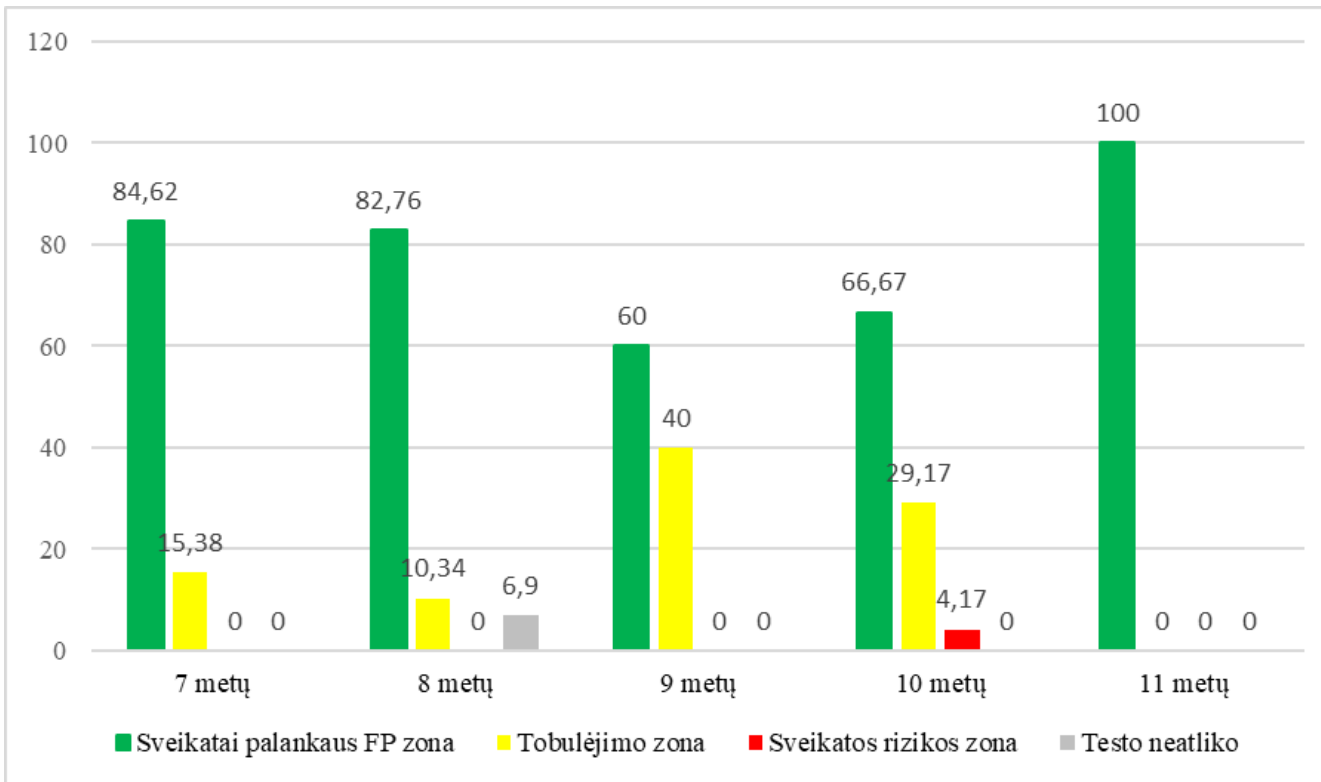


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 9 metų berniukai;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 7 metų berniukai;
- sveikatos rizikos zona – 10 metų berniukai.

1 pav. 7-11 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

MERGAIČIŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS

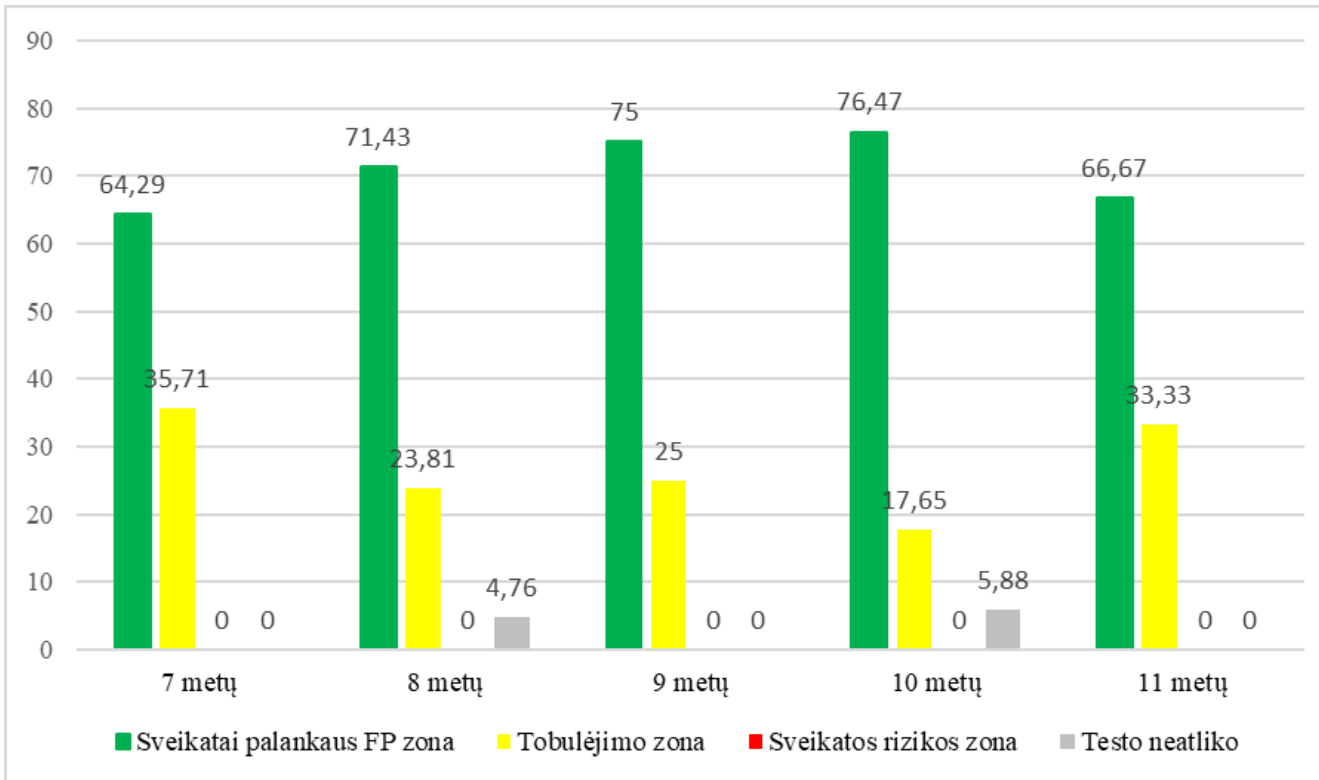


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 9 metų mergaitės;
- sveikatos rizikos zona – 10 metų mergaitės.

2 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

BERNIUKŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS

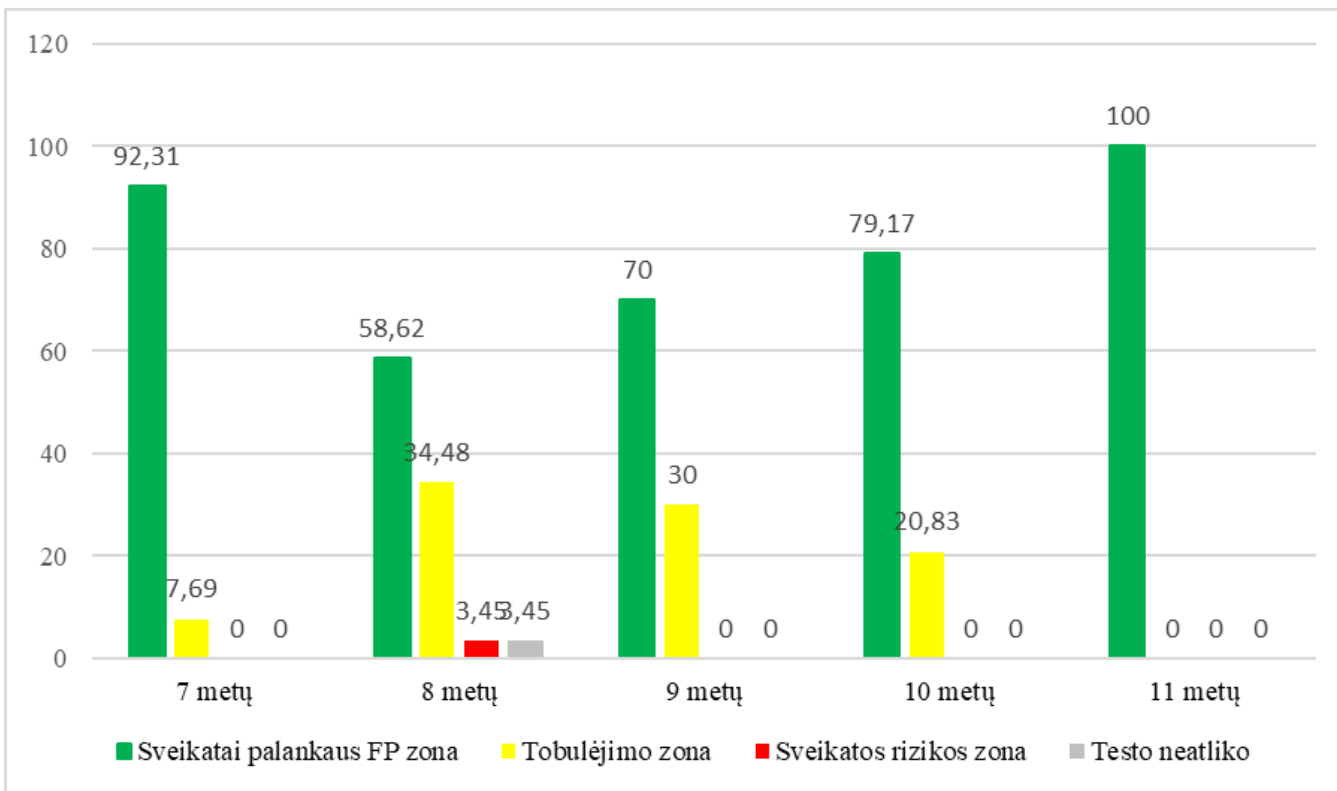


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 10 metų berniukai;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 7 metų berniukai;
- sveikatos rizikos zona – nėra nė vienoje amžiaus grupėje.

3 pav. 7-11 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

MERGAIČIŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M)TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

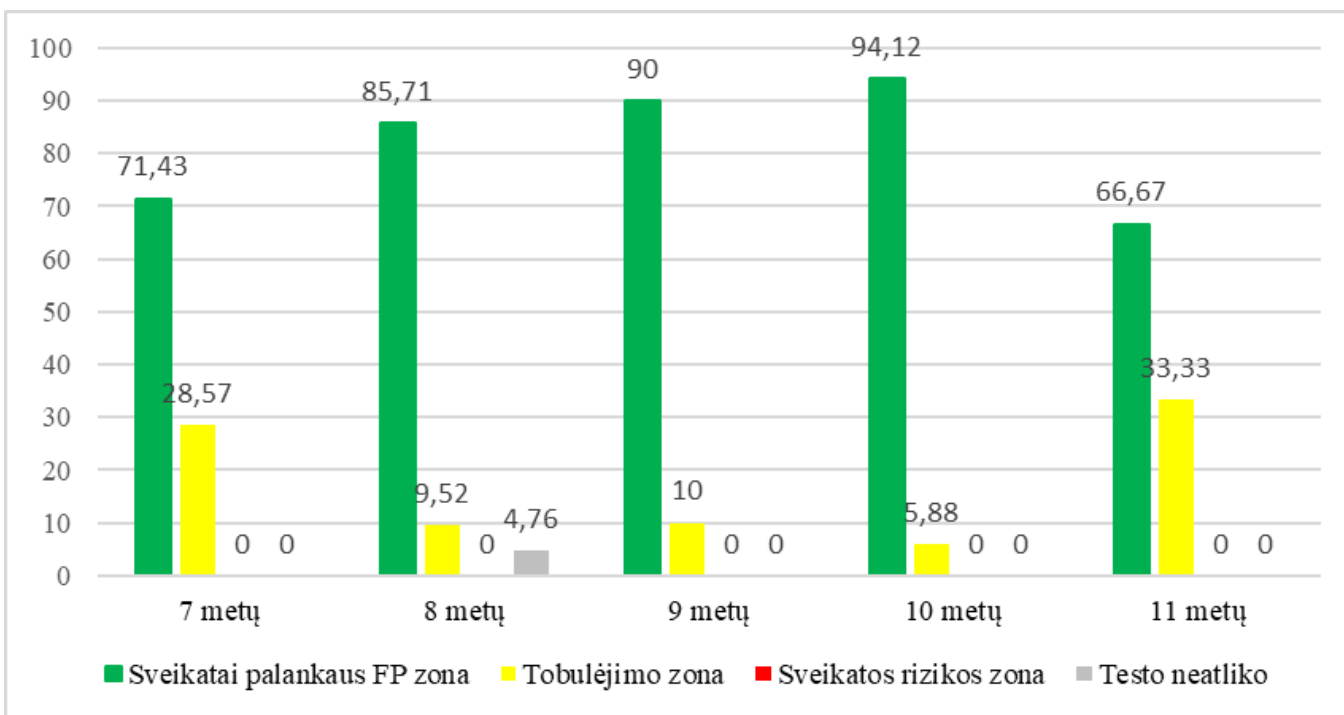


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną – 11 metų mergaitės;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 8 metų mergaitės;
- sveikatos rizikos zona – 8 metų mergaitės.

4 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

BERNIUKŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

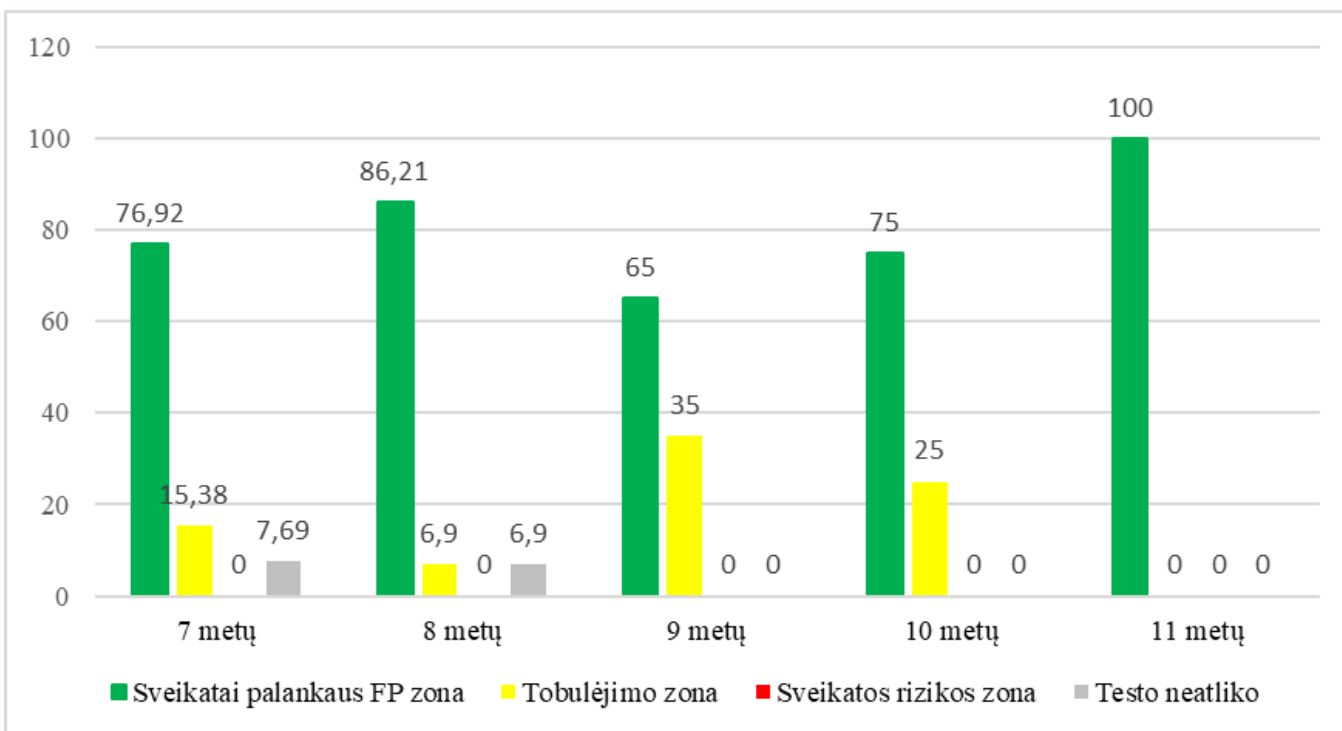


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną – 10 metų berniukai;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- sveikatos rizikos zona – nėra nė vienoje berniukų amžiaus grupėje.

5 pav. 7-11 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

MERGAIČIŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

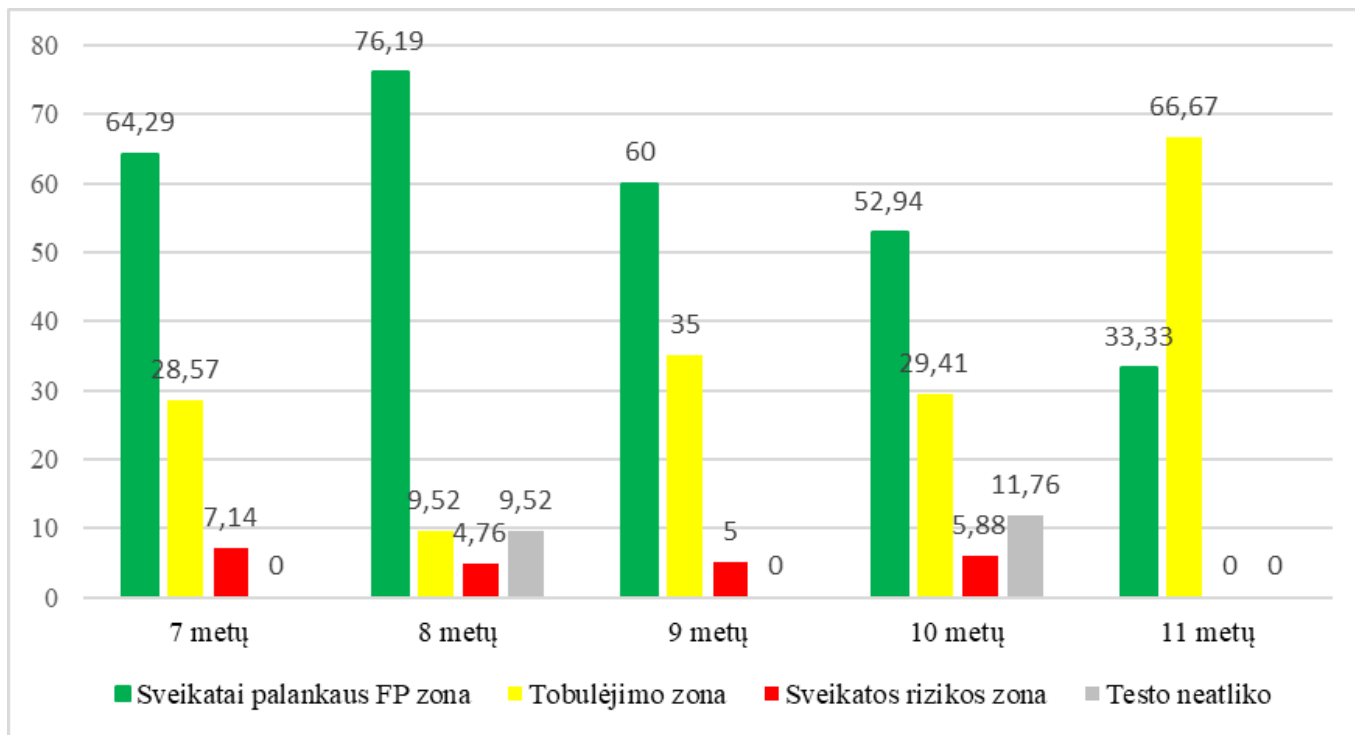


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 9 metų mergaitės;
- sveikatos rizikos zoną – nėra nė vienoje mergaičių amžiaus grupėje.

6 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

BERNIUKŲ (6 MIN) BĖGIMO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

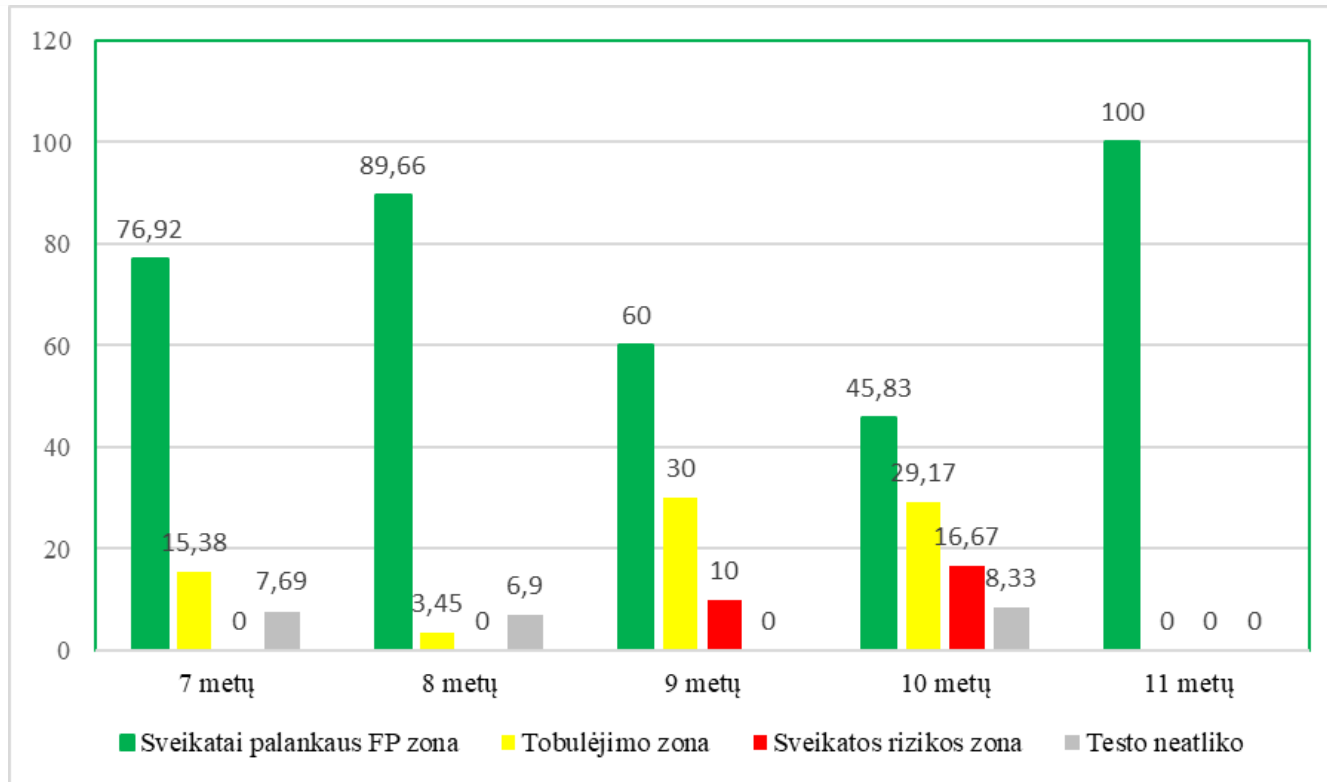


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 8 metų berniukai;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- sveikatos rizikos zona – 7 metų berniukai.

7 pav. 7-11 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

MERGAIČIŲ (6 MIN) BĖGIMO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS



8 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- tobulėjimo fizinio pajėgumo zona – 9 metų mergaitės;
- sveikatos rizikos zona – 10 metų mergaitės.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FP TESTAVIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Bendras fizinis pajėgumas yra patenkinamas – dauguma mokinių (tiek berniukų, tiek mergaičių) įvairiuose testuose patenka į sveikatai palankią zoną.
- Iš 162 mokinių bent vieno arba daugiau testų neatliko - 11 mokinių (6,8 proc.).
- Aukščiausiais fizinis pajėgumas - 10 metų amžiaus grupės berniukų ir 11 metų mergaičių.
- Žemiausias fizinis pajėgumas – 7 metų amžiaus grupės berniukų ir 9 metų mergaičių.
- Sveikatos rizikos zonose mokinių beveik nėra, išskyrus kai kurias grupes 6 min. bėgimo teste.
- Žemiausi FP testų rezultatai: mergaičių – bėgimo šaudykle (10x5 m), berniukų – 6 min. bėgimas.

REKOMENDACIJOS

- Svarbu mokinius testuoti nuosekliai. Jei testavimo dieną mokinys nedalyvauja pamokoje ar laikinai, dėl sveikatos sutrikimų, dalyvauja parengiamojoje fizinio ugdymo grupėje, testavimą būtina atlikti mokiniui grįžus į fizinio ugdymo pamokas, pagrindinio ugdymo grupę.
- Mokslo metų eigoje tikslingai vesti fizinio ugdymo pamokas lavinant pagrindines raumenų grupes ir didinant bendrą mokinių fizinį pajėgumą.
- Išsamiau supažindinti mokinius su fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu.
- Prieš testavimą aiškiai ir suprantamai mokiniams išdėstyti testavimo eigą bei kiekvieno testo tikslus, pateikti testų rezultatų įvertinimo lenteles.
- Testus atlikus žemiau tobulėjimo zonos ribos, individualiai aptarti fizinio pajėgumo didinimo galimybes.



KLAIPĖDOS MIESTO
**VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras