



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

# KLAIPĖDOS MIESTO „SANTARVĖS“ PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ 2024 M. ANALIZĖ

Visuomenės sveikatos  
specialistė

Svetlana Lemkienė



***PAGAL LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTO ĮSAKYMŲ NUO  
2019 M. SPALIO 8 D. NR. V-1153 DĖL MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO,  
PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO  
TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO:***

***FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMAS VYKDOMAS NE REČIAU KAIP VIENĄ KARTĄ PER MOKSLO  
METUS (NUO VASARIO IKI GEGUŽĖS MĖNESIO).***

***FIZINIS PAJĖGUMAS NUSTATOMAS TIK PAGRINDINĖS FIZINIO UGDYMO GRUPĖS  
MOKINIAMS.***



### **ATLIEKANT FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMĄ, VADOVAUJAMASI ŠIAIS PRINCIP AIS:**

- 1. Individualizavimo** – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais. Taikomos personalizuotos fizinio aktyvumo skatinimo priemonės, padedančios kreipti šį pokytį teigiama linkme, sekamas mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatų augimas.
- 2. Prieinamumo** – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales.
- 3. Konfidencialumo** – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679.
- 4.** Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.
- 5.** Fizinio pajėgumo nustatymo metu mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami.



**MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS** – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį

Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, mokytojas ne vėliau kaip iki tų metų, kuriais buvo atliktas fizinio pajėgumo nustatymas, gegužės 15 d., vadovaudamasis Aprašo 2 priedu, priskiria mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

1. **„Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“** (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
2. **„Reikia tobulėti“** (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
3. **„Sveikatos rizikos zona“** (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

**Už mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo kokybę atsako mokytojas.**



**Mokinių fizinio pajėgumo testai, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:**

1. „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
2. „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);
3. „10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
4. „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

**Mokinių fizinio pajėgumo testai, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:**

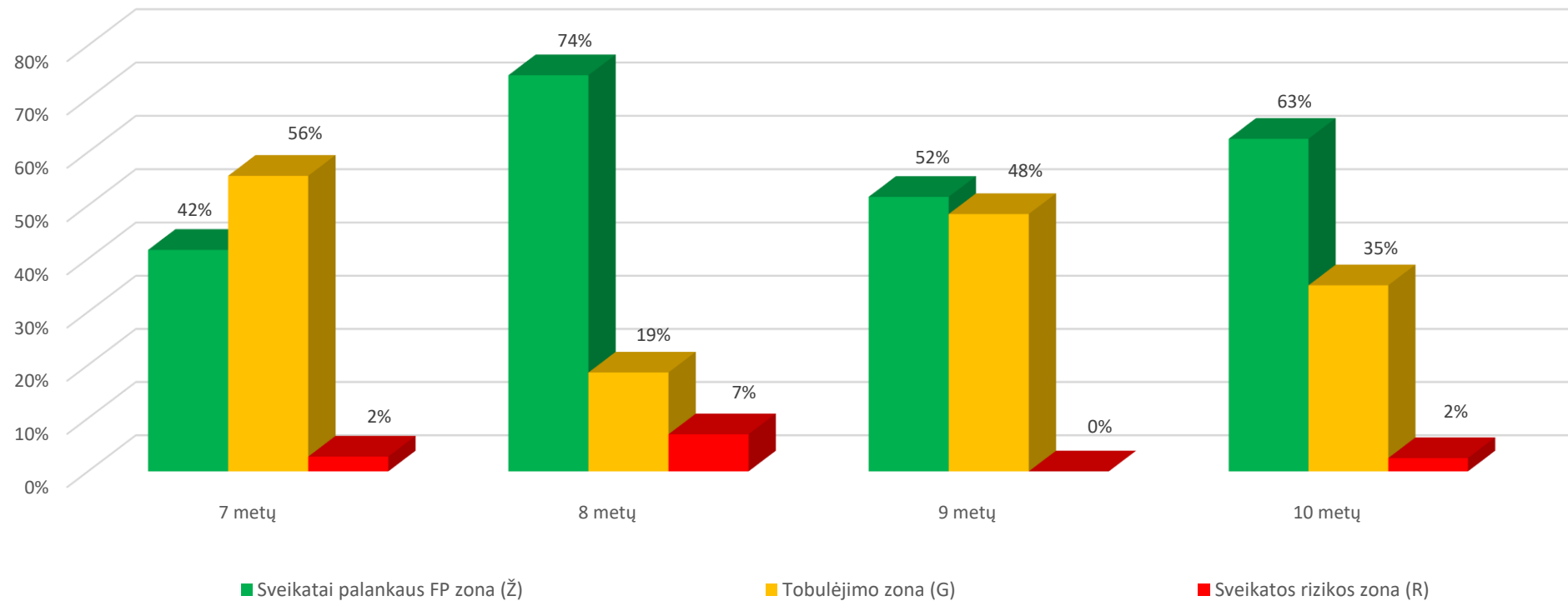
1. „FLAMINGAS“ (pusiausvyrai nustatyti);
2. „SĖSTIS IR SIEKTI“ (lankstumui nustatyti);
3. „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
4. „KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS“ (raumenų ištvermei nustatyti);
5. „10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
6. „20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).



# PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ (BERNIUKŲ) FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ



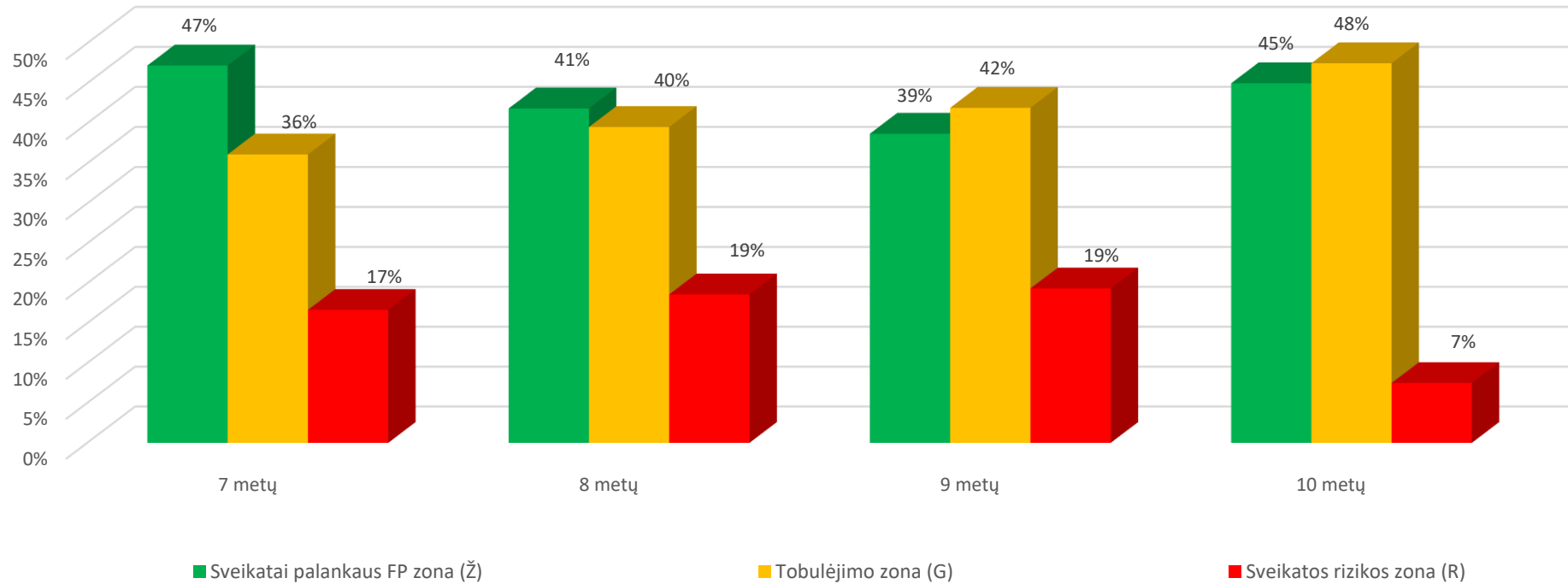
### 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal Šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą



Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zona, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zona – 8 metų.



### 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal Teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

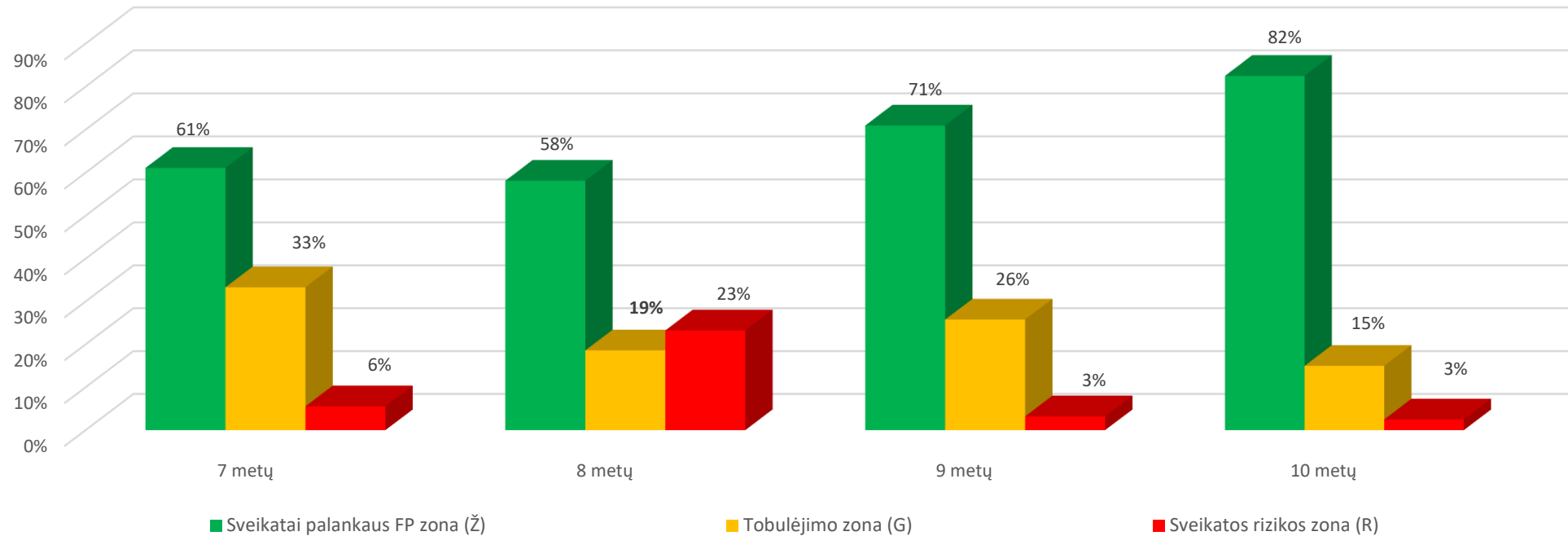


Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zona, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8,9 metų.





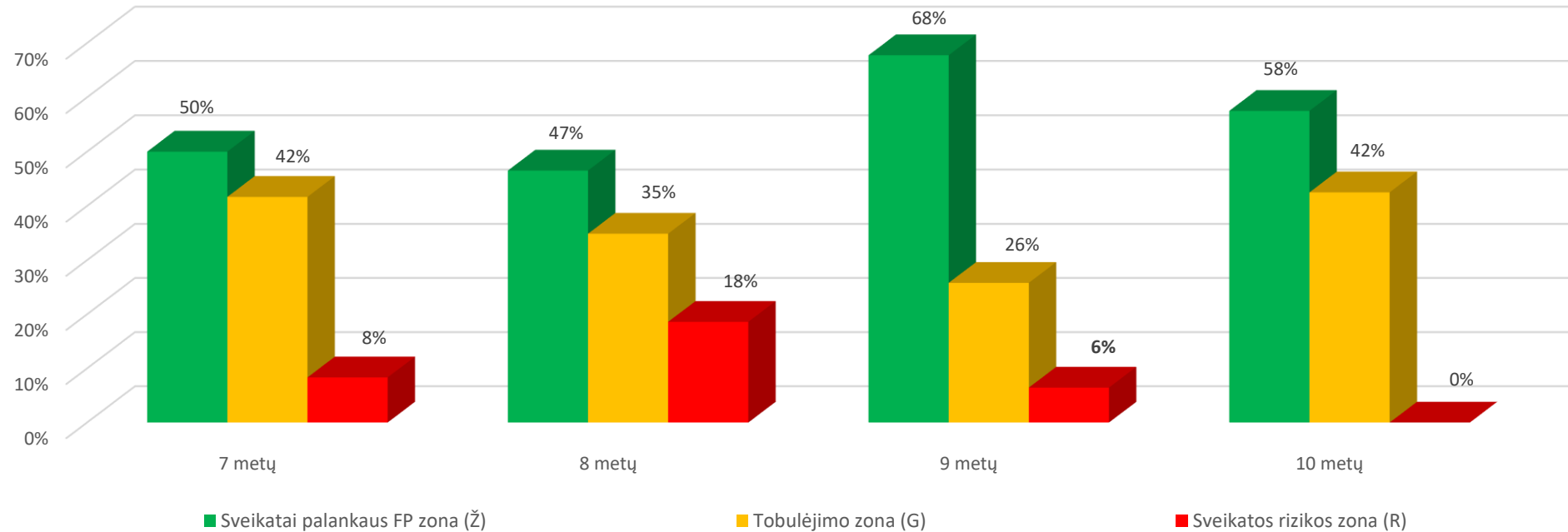
### 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5m. bėgimo šaudyklės testo įvertinimą



Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



### 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą



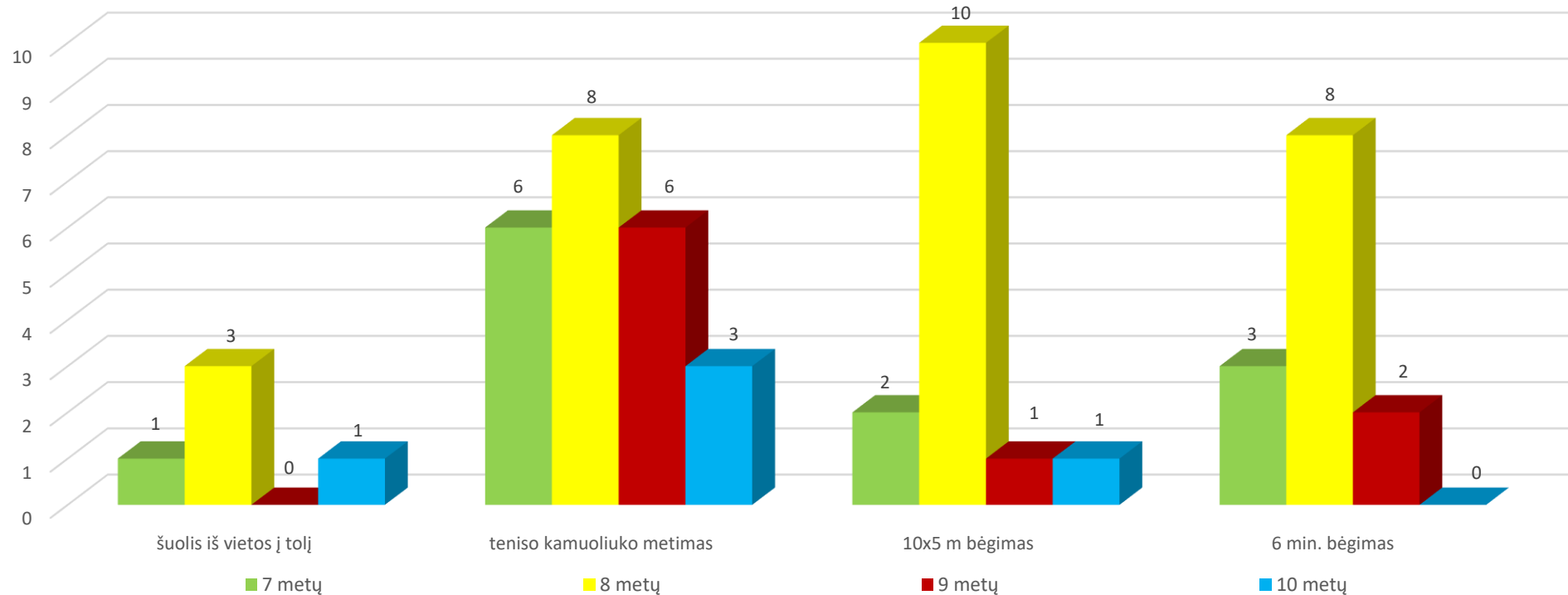
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7, 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



# PRADINIŲ KLASIŲ BERNIUKŲ SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS (R ZONOS) PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖS



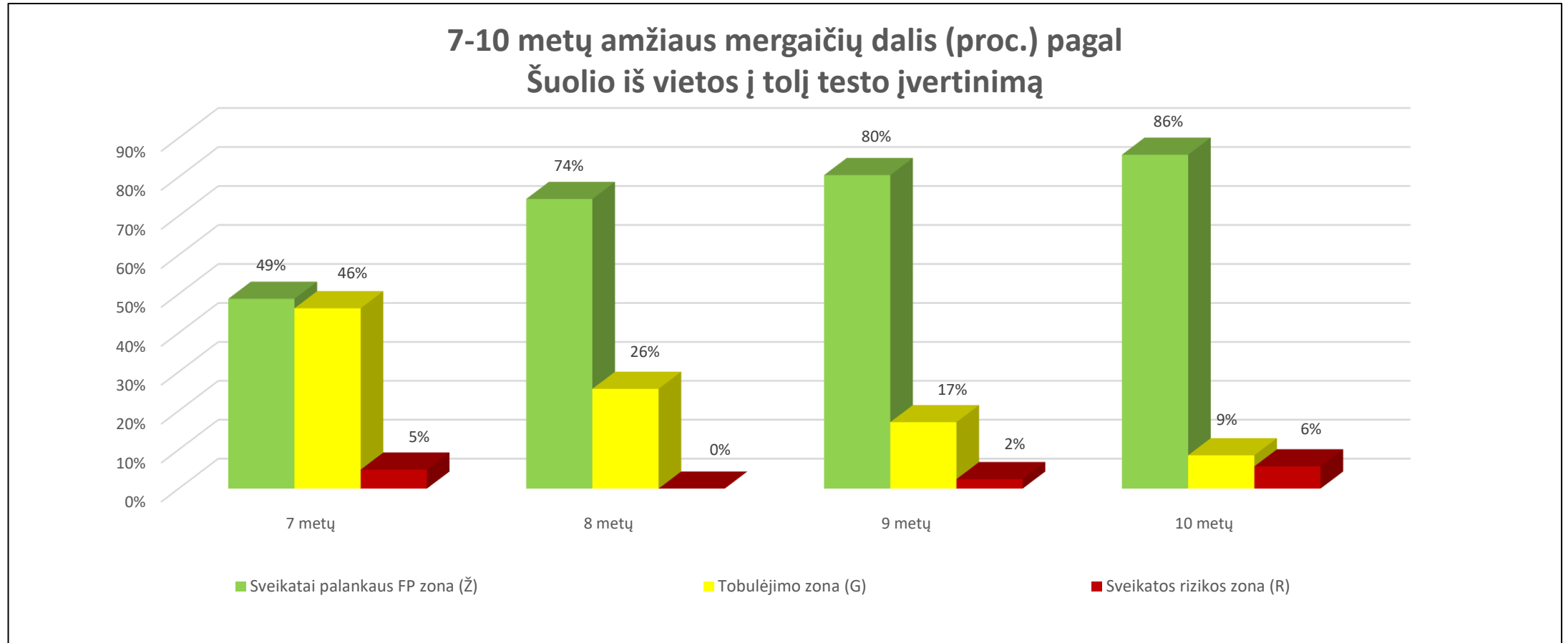
### 7-10 metų amžiaus rizikos zonos berniukų dalis (skaičiais) pagal fizinio pajėgumo testų analizes



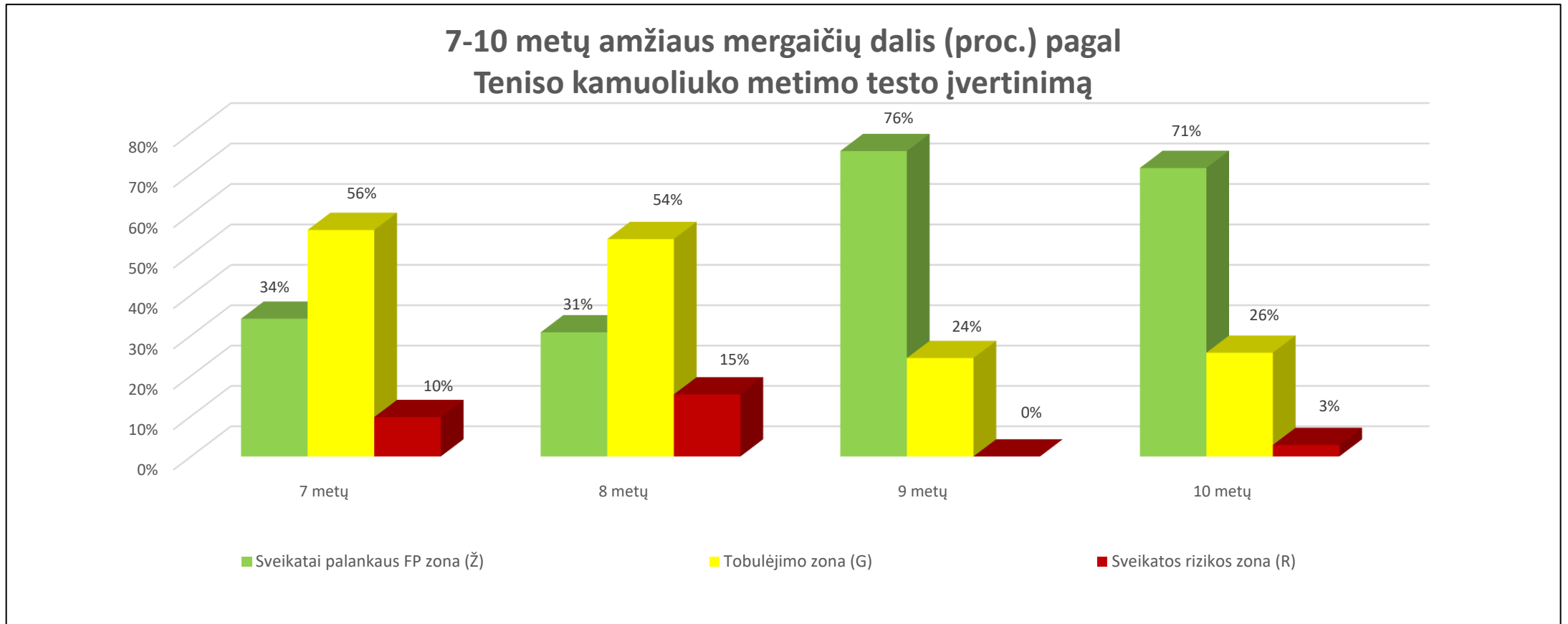
Didžiausia dalis berniukų, kurie pateko į sveikatos rizikos zona pagal testus: šuoilis iš vietos į tolij-8 metų, teniso kamuoliuko metimas- 8 metų, 10x5 m bėgimas šaudyklė- 8 metų, 6 min. bėgimas- 8 metų.



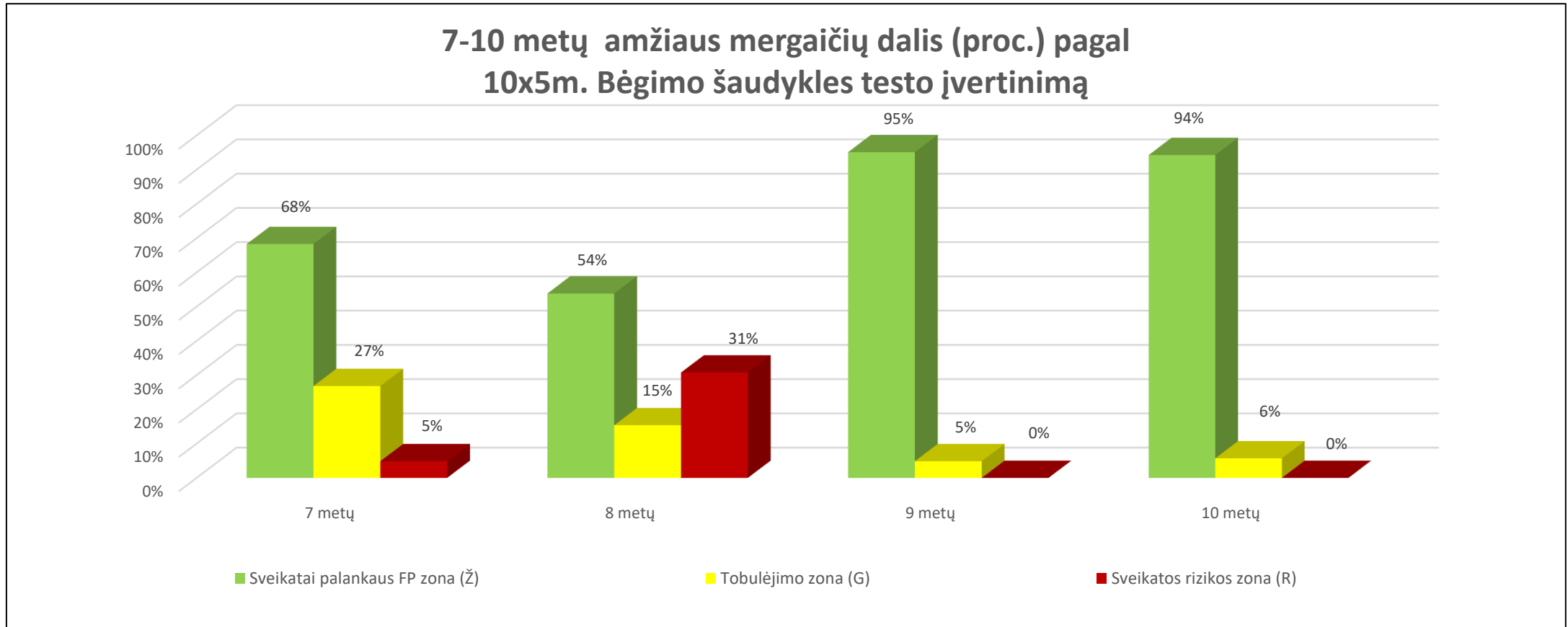
# PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ (MERGAIČIŲ) FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ



- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

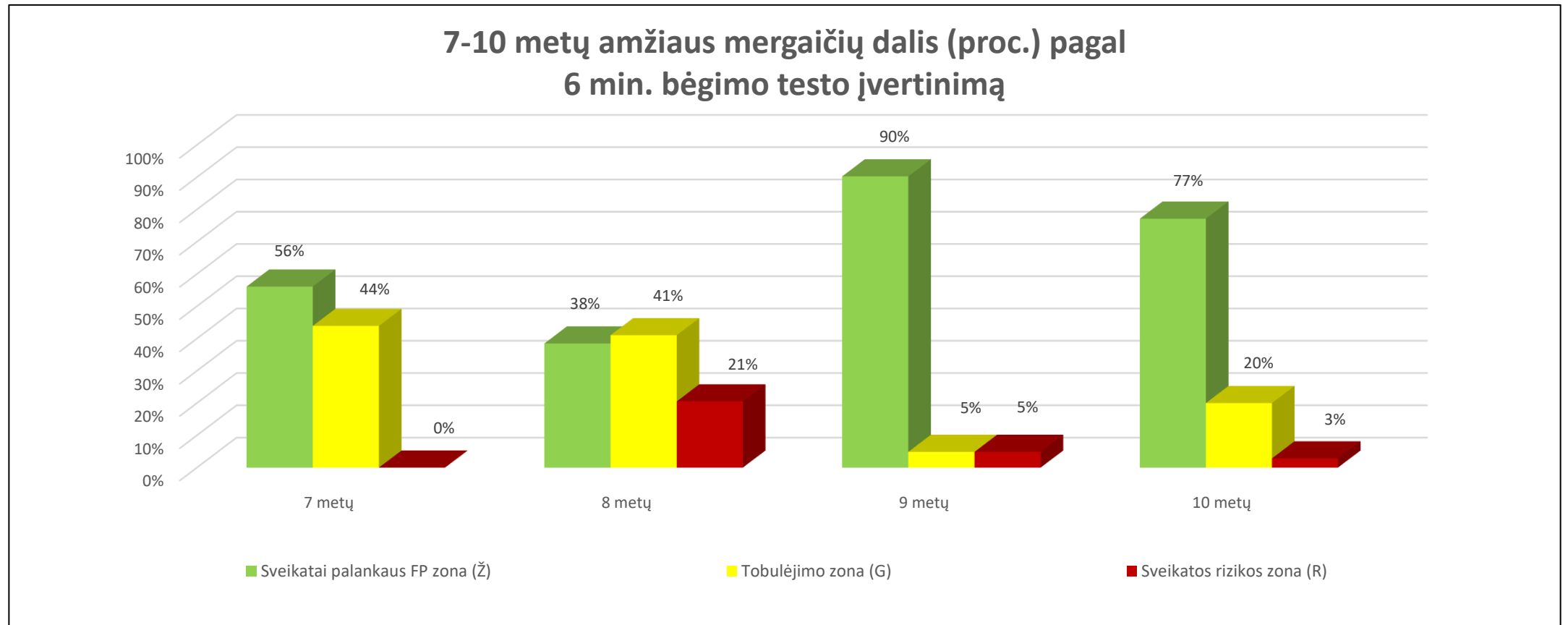


- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną - 8 metų.



- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



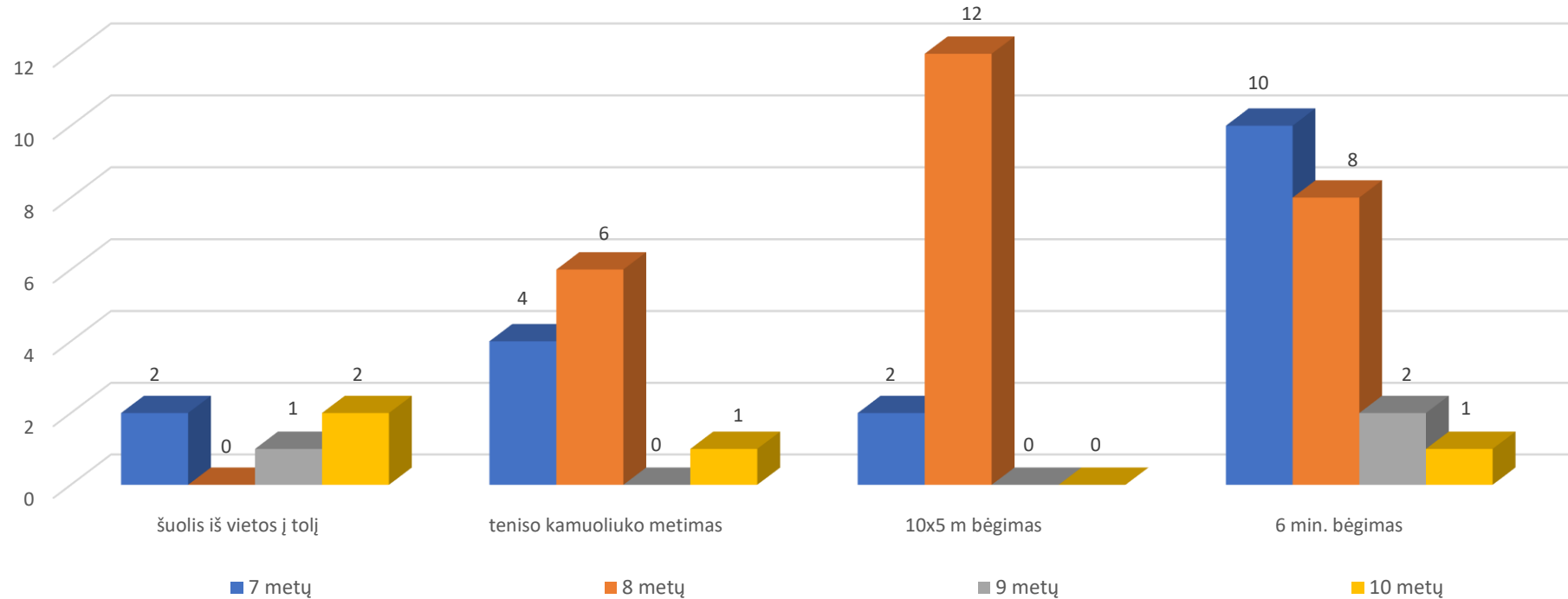


- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



# PRADINIŲ KLASIŲ MERGAIČIŲ SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS (R ZONOS) PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖS

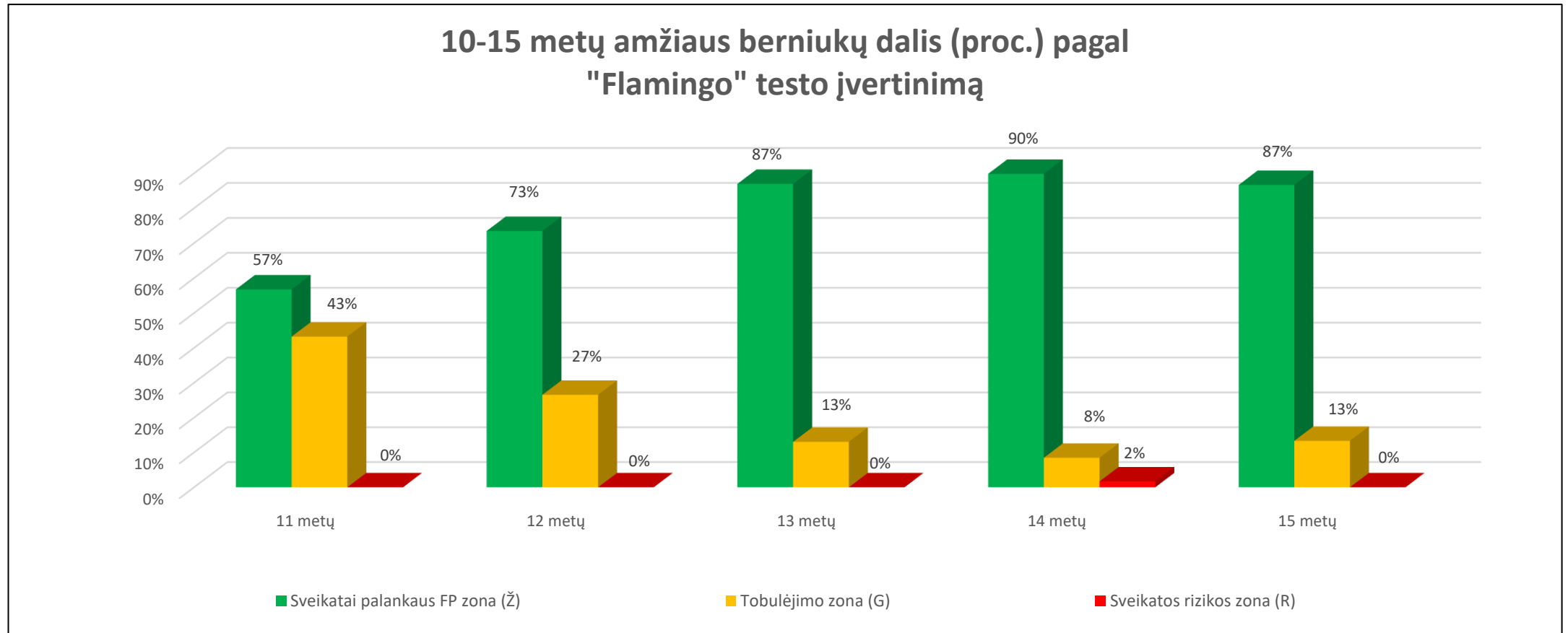
### 7-10 metų amžiaus rizikos zonos mergaičių dalis (skaičiais) pagal fizinio pajėgumo testų analizes



Didžiausia dalis mergaičių, kurie pateko į sveikatos rizikos zona pagal testus: šūolis iš vietos į tolį - 7,10 metų, teniso kamuoliuko metimas - 8 metų, 10x5 m bėgimas šaudyklė - 8 metų, 6 min. bėgimas - 7 metų.



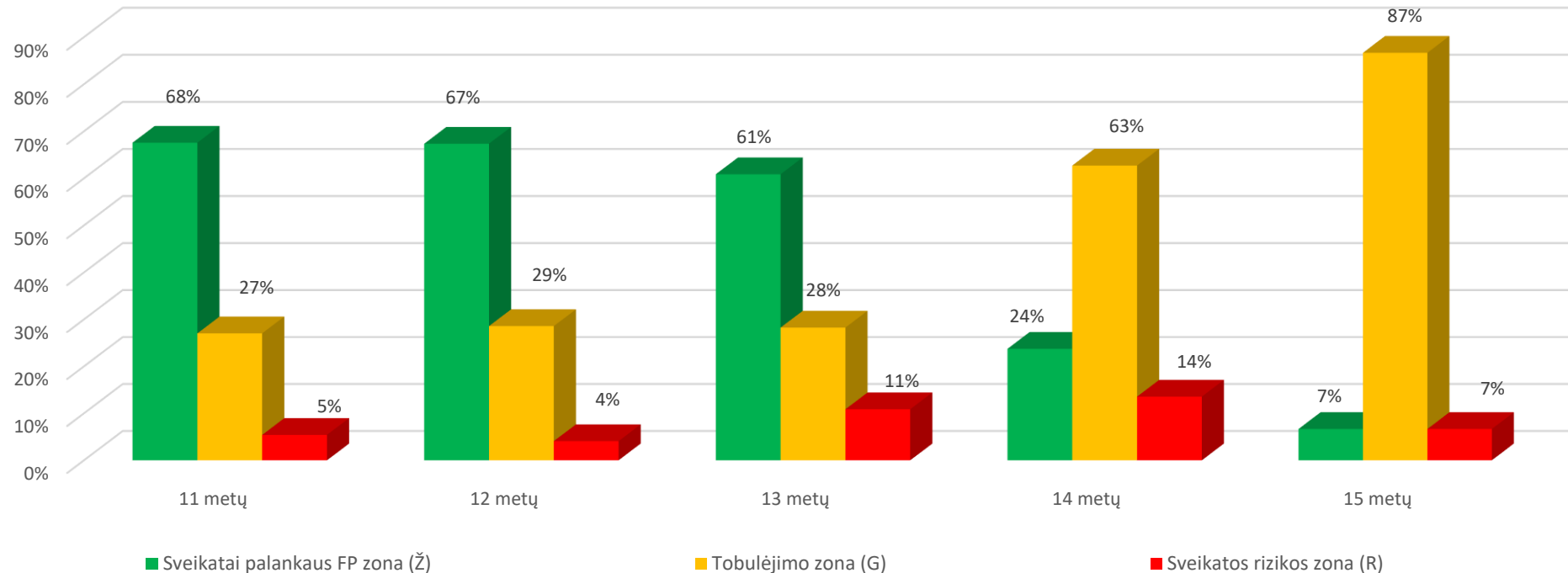
# PAGRINDINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ (BERNIUKŲ) FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ



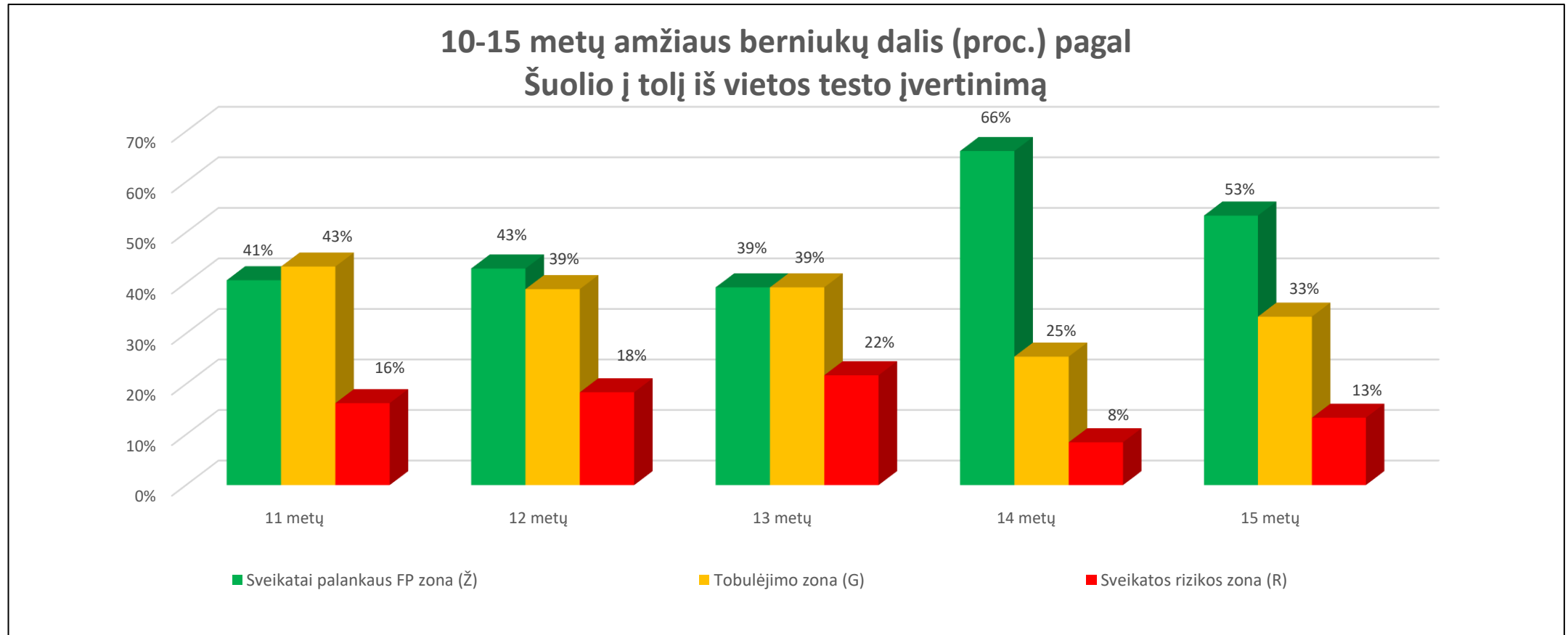
- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



### 10-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal Sėstis ir siekti testo įvertinimą



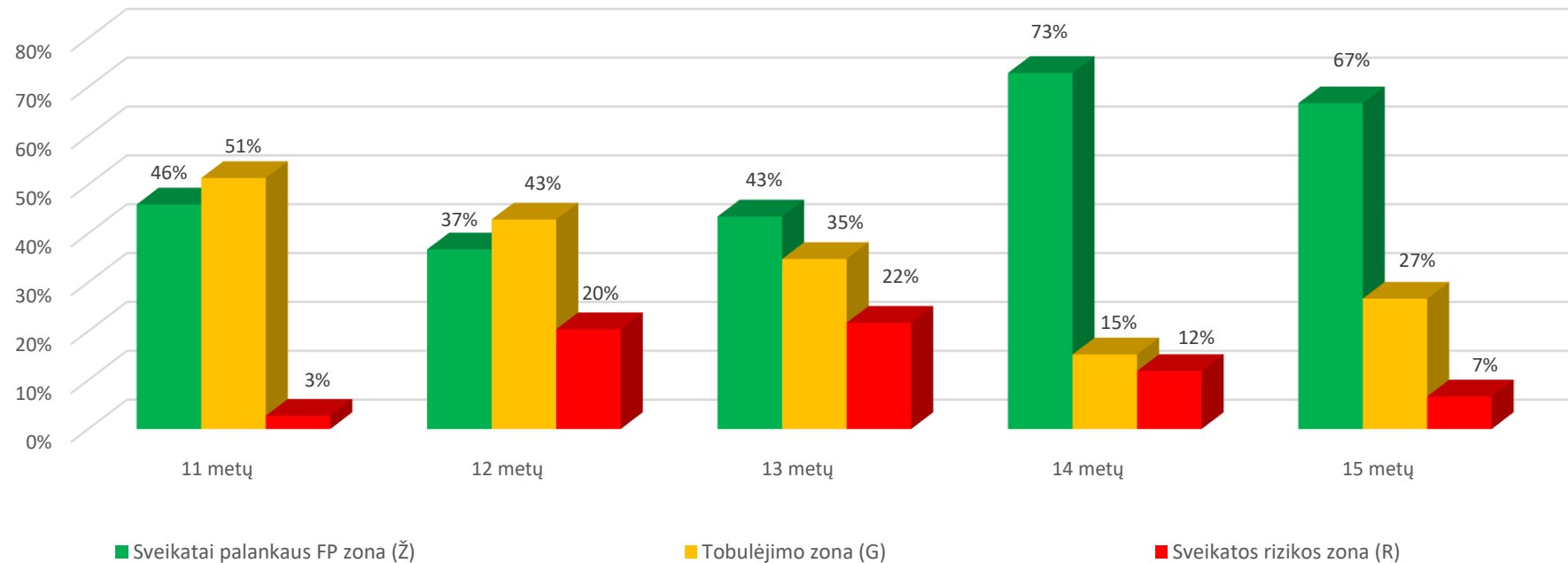
- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.



### 10-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal Kybojimą sulenktomis rankomis testo įvertinimą

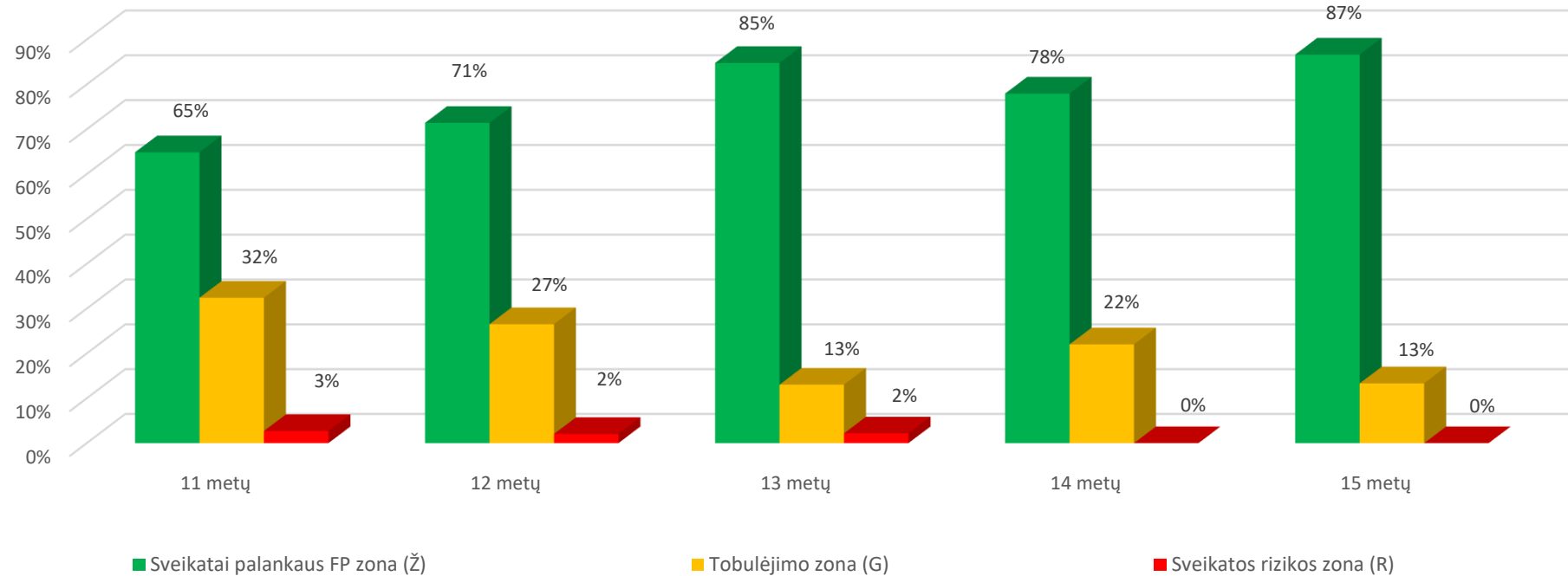


- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

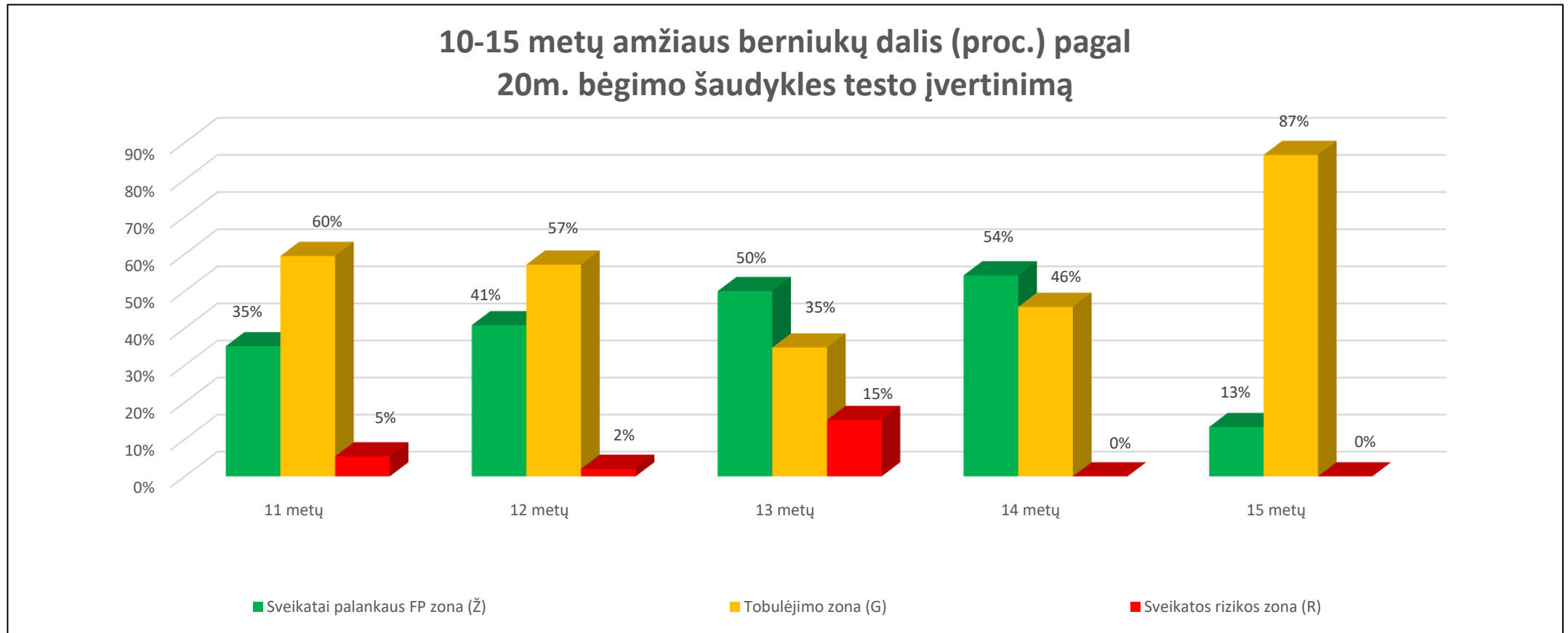




### 10-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10x5m. bėgimo šaudykles testo įvertinimą



- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



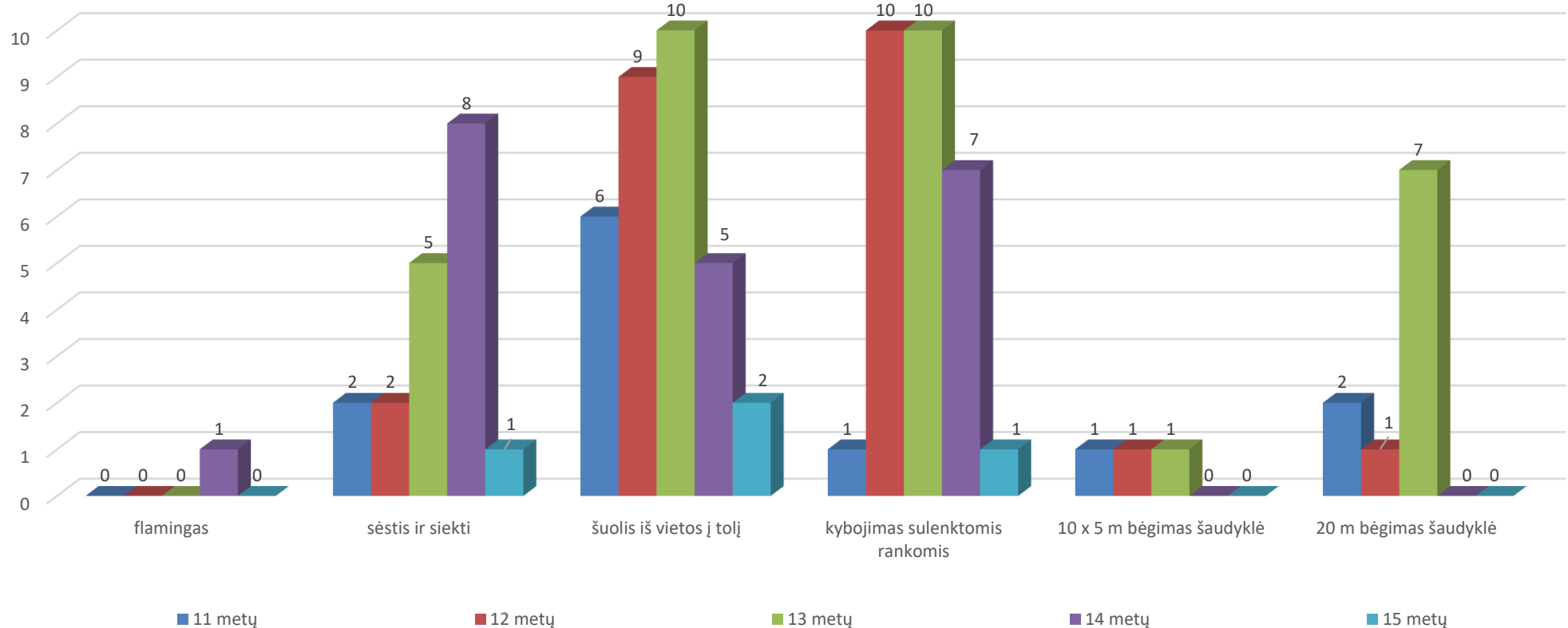
- Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 87 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.



# **PAGRINDINIŲ KLASIŲ BERNIUKŲ SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS (R ZONOS) PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ**



### 11-15 metų amžiaus rizikos zonos berniukų dalis (skaičiais) pagal fizinio pajėgumo testų analizės



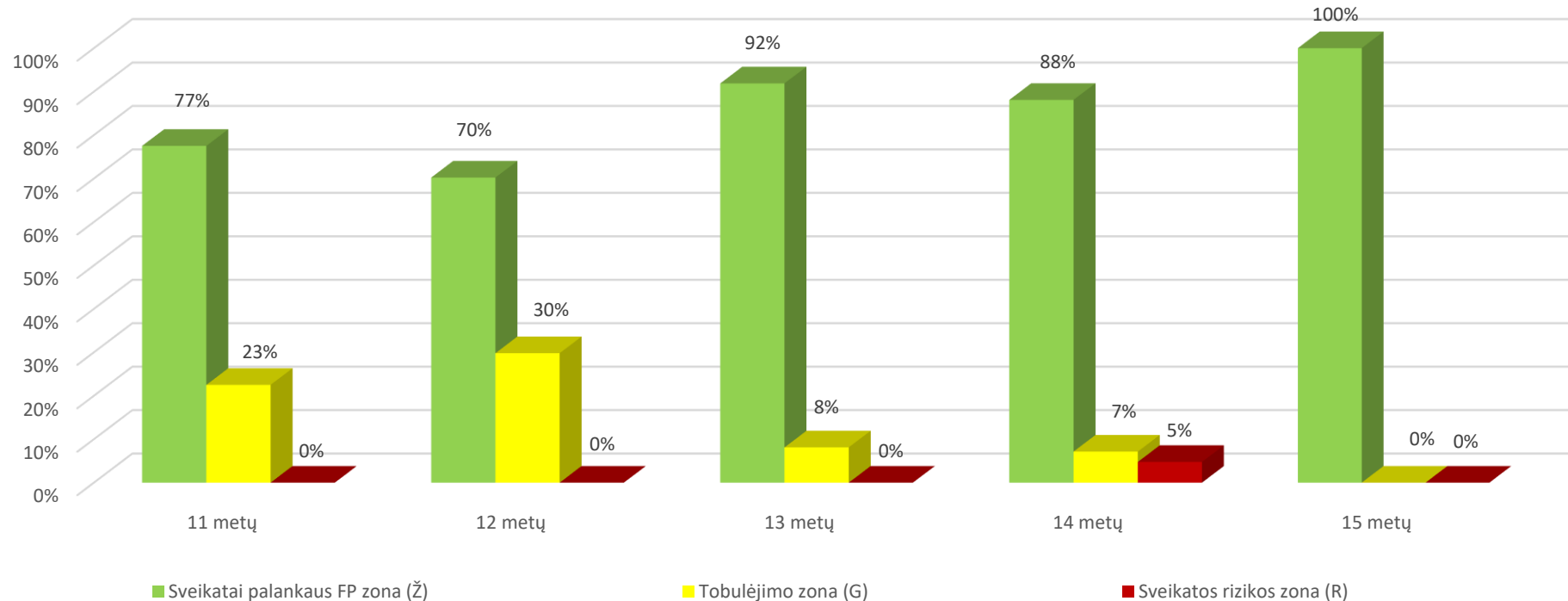
Didžiausia dalis berniukų, kurie pateko į sveikatos rizikos zona pagal testus: flamingas – 14 metų, sėstis ir siekti -13 metų, šuolis iš vietos į tolį -12 metų, kybojimas -13 metų, 10x5 m bėgimas šaudyklė -14 metų, 20 min. bėgimo šaudyklės -14 metų.



# PAGRINDINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ (MERGAIČIŲ) FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ



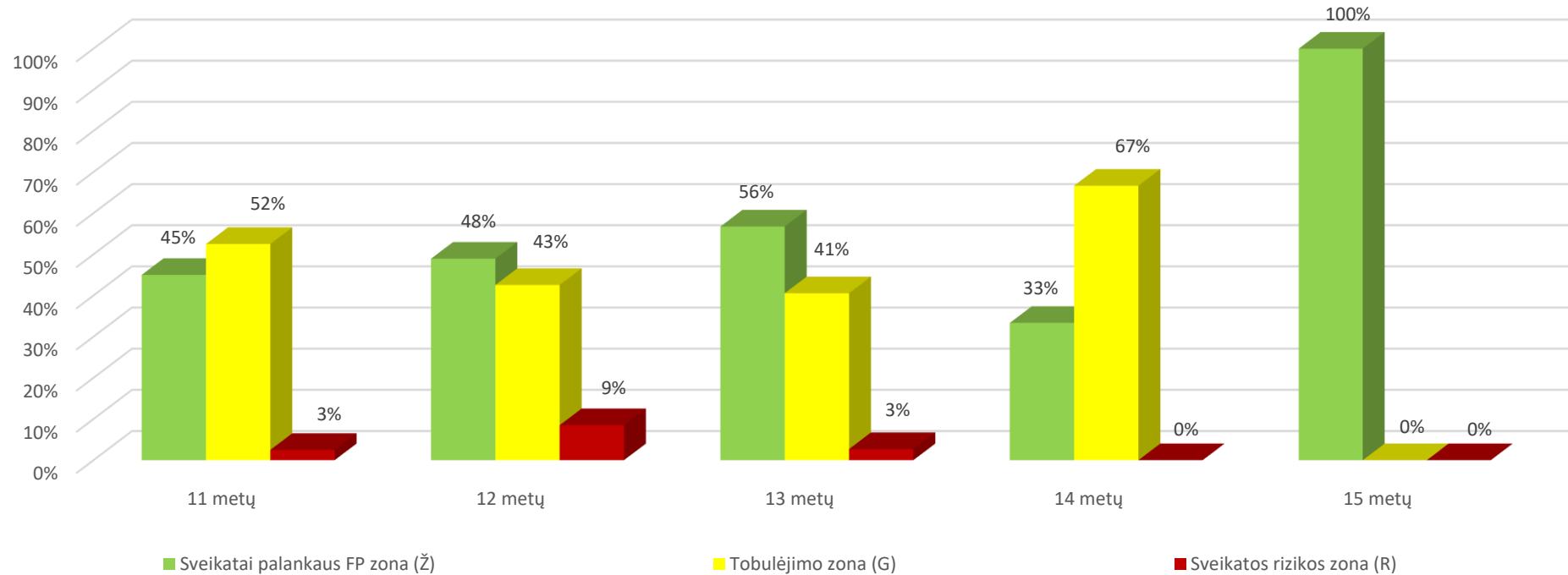
### 10-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal "Flamingo" testo įvertinimą



- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zona, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



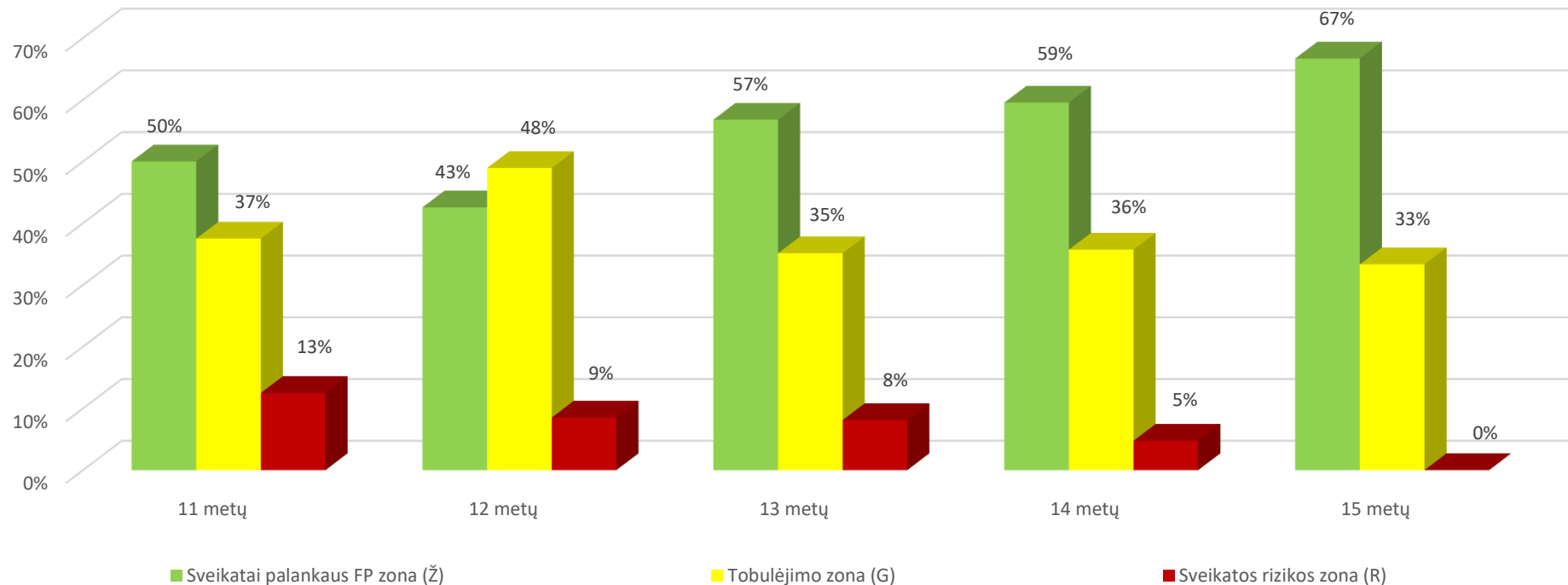
### 10-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal Sėstis ir sekti testo įvertinimą



- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



### 10-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal Šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

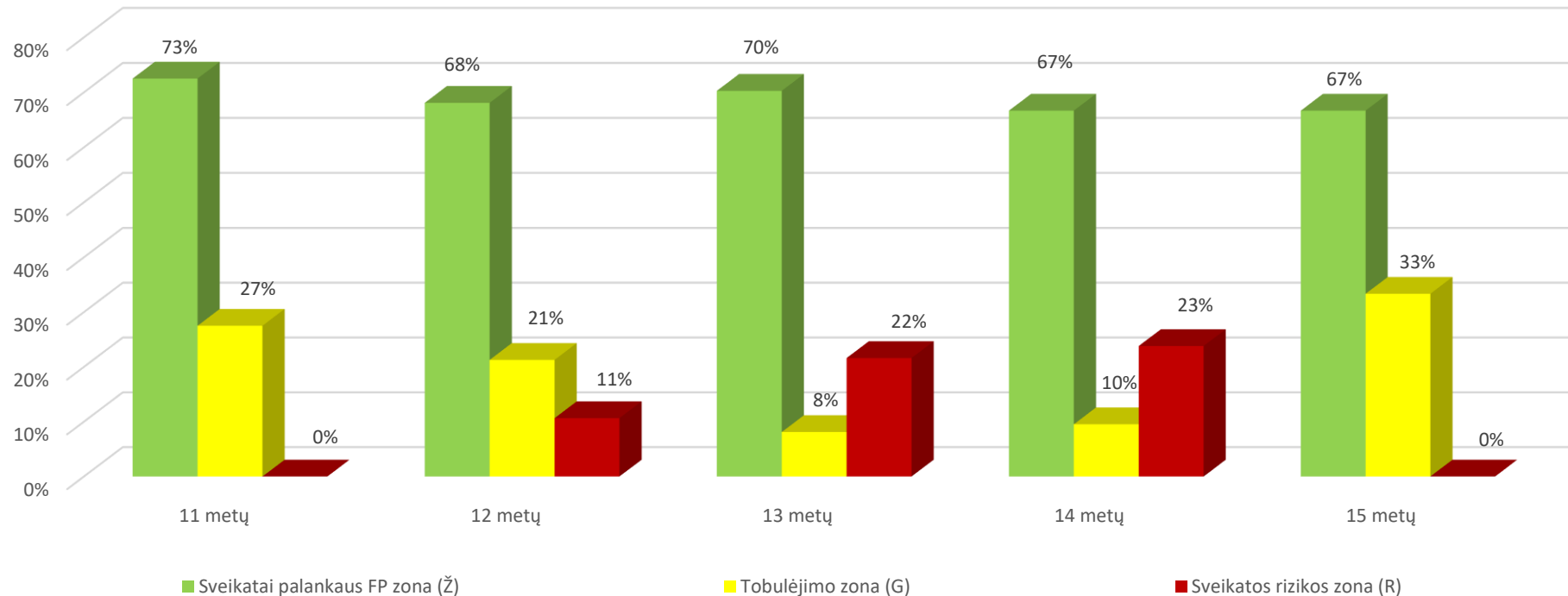


- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

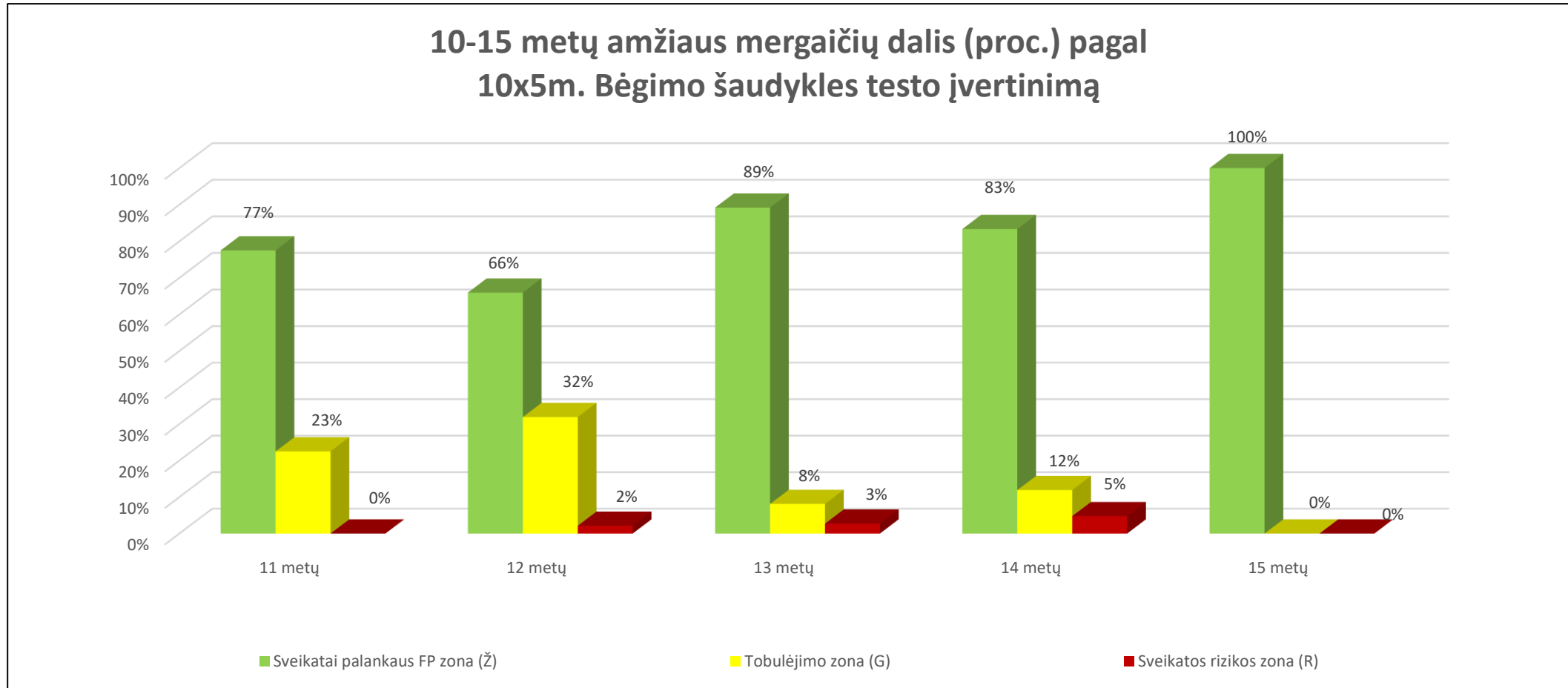




### 10-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal Kybojimą sulenktomis rankomis testo įvertinimą



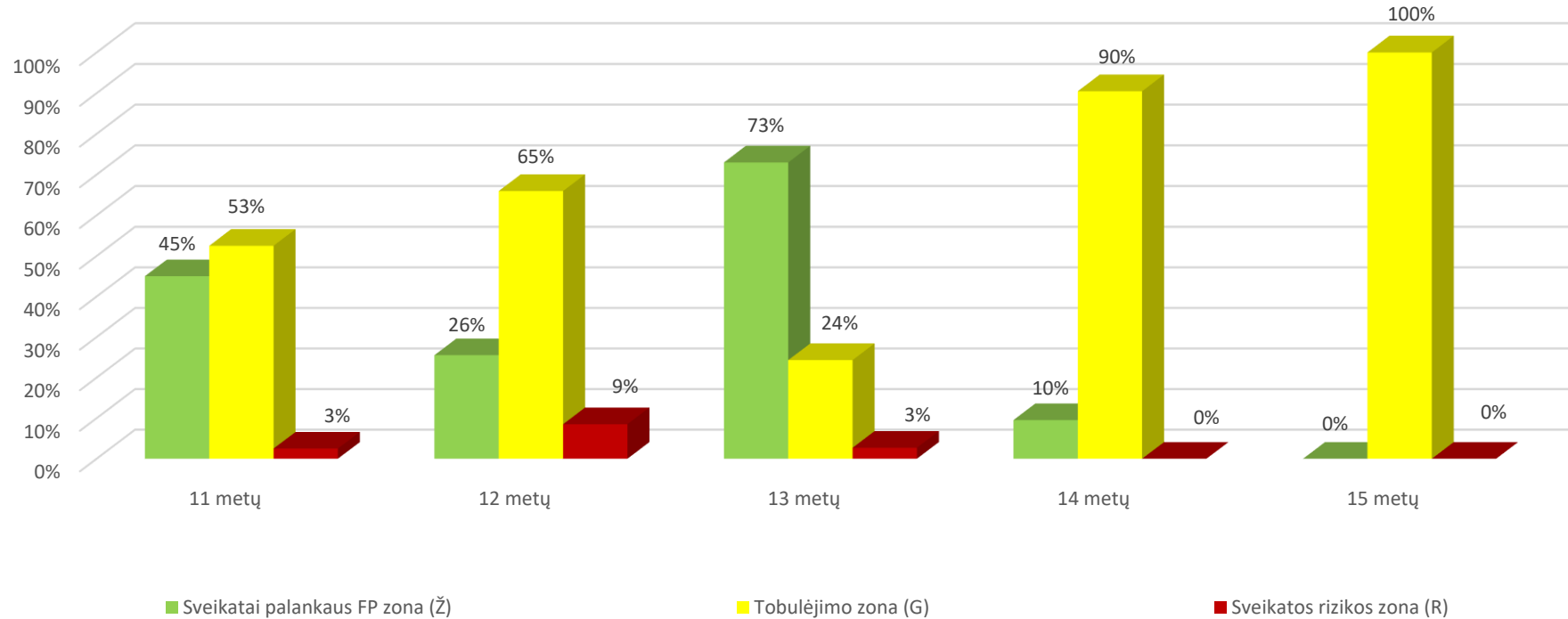
- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



- Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zona, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zona – 14 metų.



### 10-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20m. bėgimo šaudykles testo įvertinimą



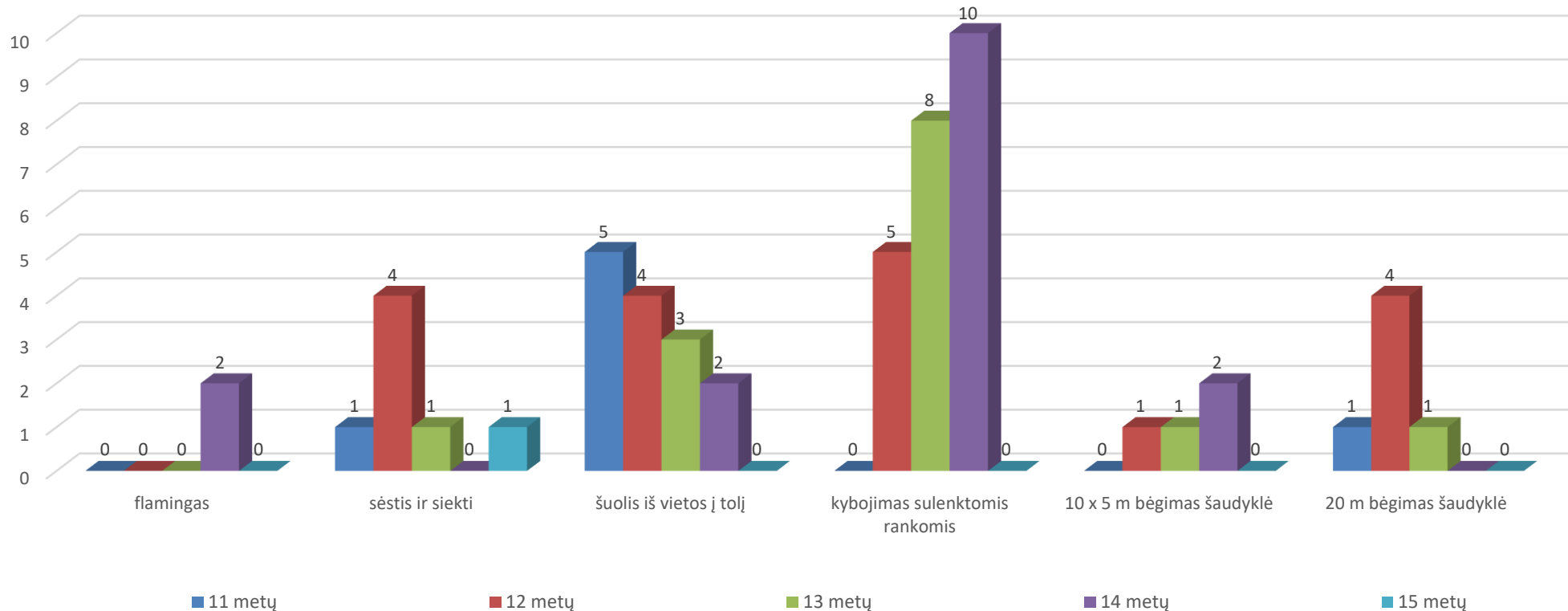
Didžiausia dalis mergaičių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zona, yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną -15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zona-12 metų.



# **PAGRINDINIŲ KLASIŲ MERGAIČIŲ SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS (R ZONOS) PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ**



### 11-15 metų amžiaus rizikos zonos mergaičių dalis (skaičiais) pagal fizinio pajėgumo testų analizes



Didžiausia dalis mergaičių, kurie pateko į sveikatos rizikos zona pagal testus: flamingas – 14 metų, sėstis ir siekti - 12 metų, šuolis iš vietos į tolj -15 metų, kybojimas -14 metų, 10x5 m bėgimas šaudyklė -14 metų, 20 min. bėgimo šaudykles -12 metų.



## IŠVADA

- ***MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖSE PATEIKTI REZULTATAI NEGALI BŪTI TRAKTUOJAMI KAIP MOKINIAMS PRIVALOMOS ĮVYKDYTI NORMOS. KIEKVIENOS MOKINIO FIZINĖS YPATYBĖS PRISKYRIMAS NURODYTAI ZONAI YRA SKIRTAS GERINTI SAVO FIZINĮ PAJĖGUMĄ FIZINIO AKTYVUMO PRIEMONĖMIS BEI DIDINTI MOKINIO SUVOKIMUI APIE GALIMAS GRĖSMES JO SVEIKATAI.***
- ***JEI BENT VIENOS MOKINIO FIZINĖS YPATYBĖS REZULTATAS PRISKIRTAS RAUDONAI ZONAI, TOKIĄ INFORMACIJĄ TĖVAMS (GLOBĖJAMS) TEIKIA MOKYTOJAS IR NE VĖLIAU KAIP IKI ATITINKAMŲ MOKSLO METŲ PABAIGOS ORGANIZUOJAMAS INDIVIDUALUS MOKINIO, TĖVŲ, MOKYTOJO IR VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTO SUSITIKIMAS, KURIAME APTARIAMOS GALIMOS RIZIKOS MOKINIO SVEIKATAI BEI REKOMENDACIJOS ATITINKAMAI (-OMS) FIZINEI (-ĖMS) YPATYBEI (-ĖMS) GERINTI.***
- ***VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAS ATLIEKA FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATŲ ANALIZĘ IR TEIKIA REKOMENDACIJAS MOKYKLOS BENDRUOMENĖS NARIAMS.***



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

AČIŪ! 😊



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

## **MUS RASITE:**

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

[www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)