



KLAIPĖDOS MIESTO „GILIJOS“ PRADINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

Visuomenės sveikatos specialistė- Larisa Ryžkova

2023m.m



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

Patvirtinta: Lietuvos Respublikos sveikatos
apsaugos ministro 2019m. Spalio 8d. Įsakymu
Nr. V-1153

**Mokinio fizinio pajėgumo testas- užduotis,
skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį**



MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

Mokiniam, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

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

1. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

2. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas nerečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio).

3. Fizinis pajėgumas nustatomas tik **pagrindinės** fizinio ugdymo grupės mokiniams.



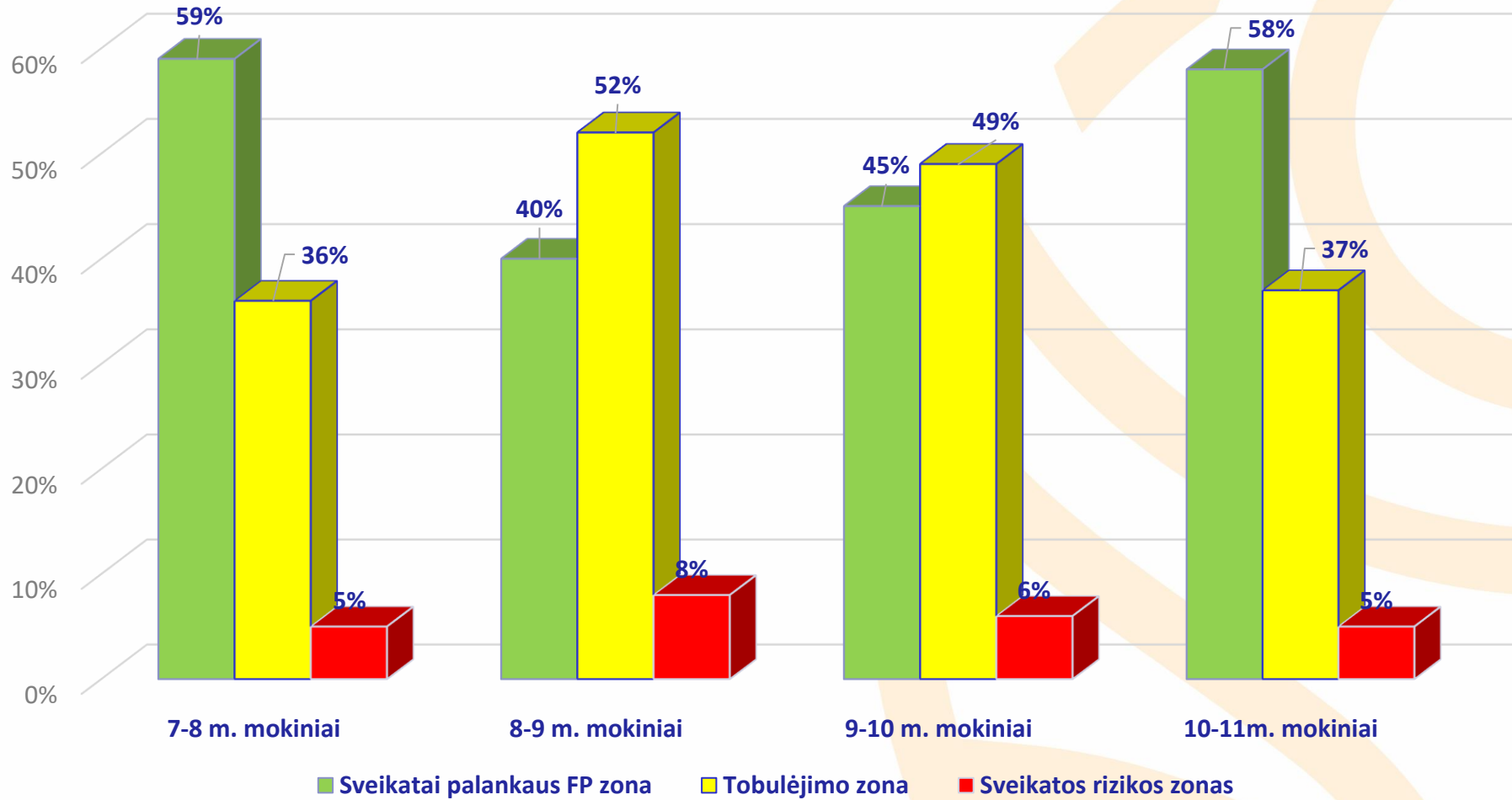
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

***FIZINIO PAJĖGUMO BERNIUKŲ TESTAVIMAS
7-11 METŲ***





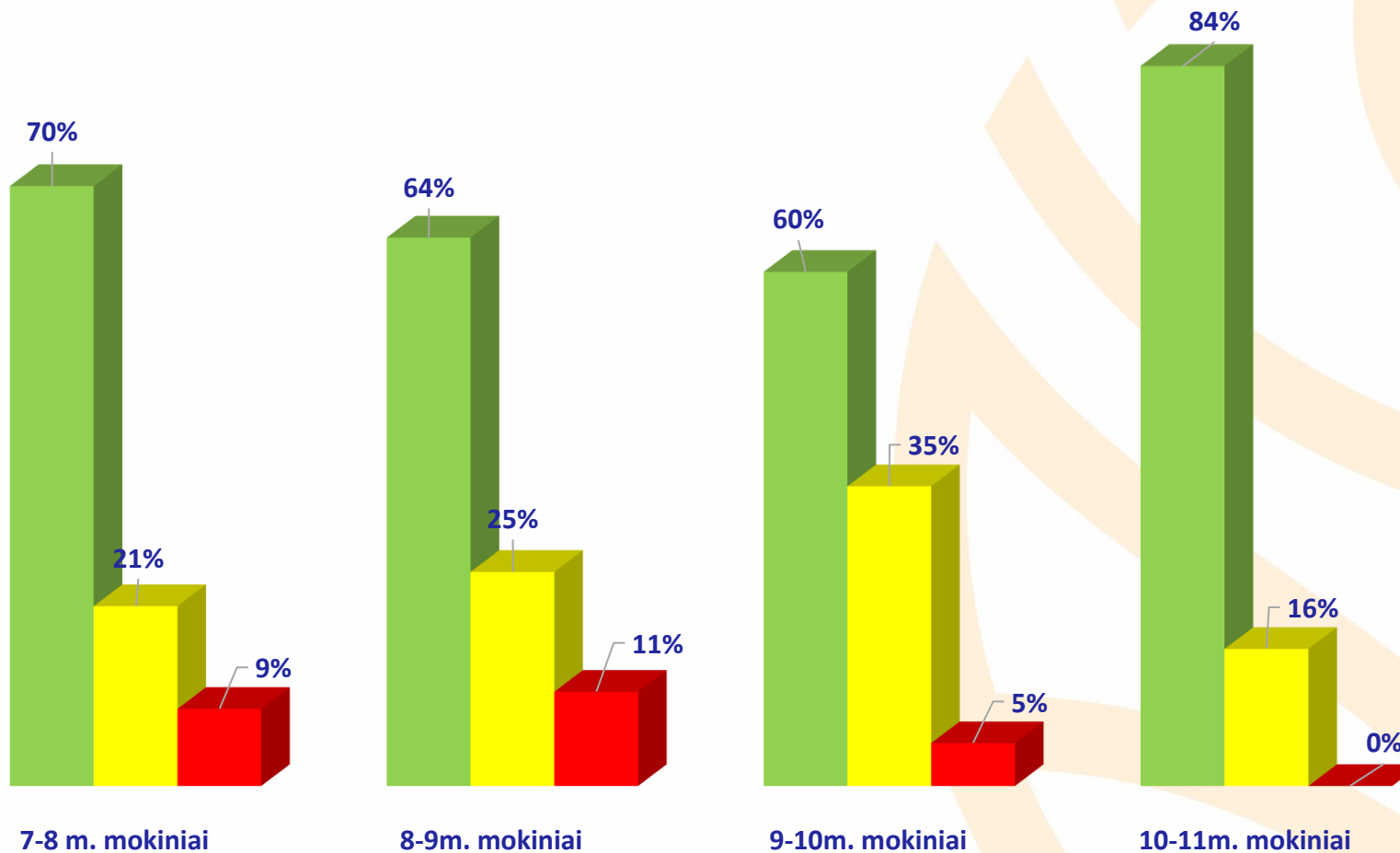
7-11 METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS(%) PAGAL ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMĄ





7-11 METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS(%) PAGAL TENISO KAMUOLIUKO METIMĄ TESTO ĮVERTINIMĄ

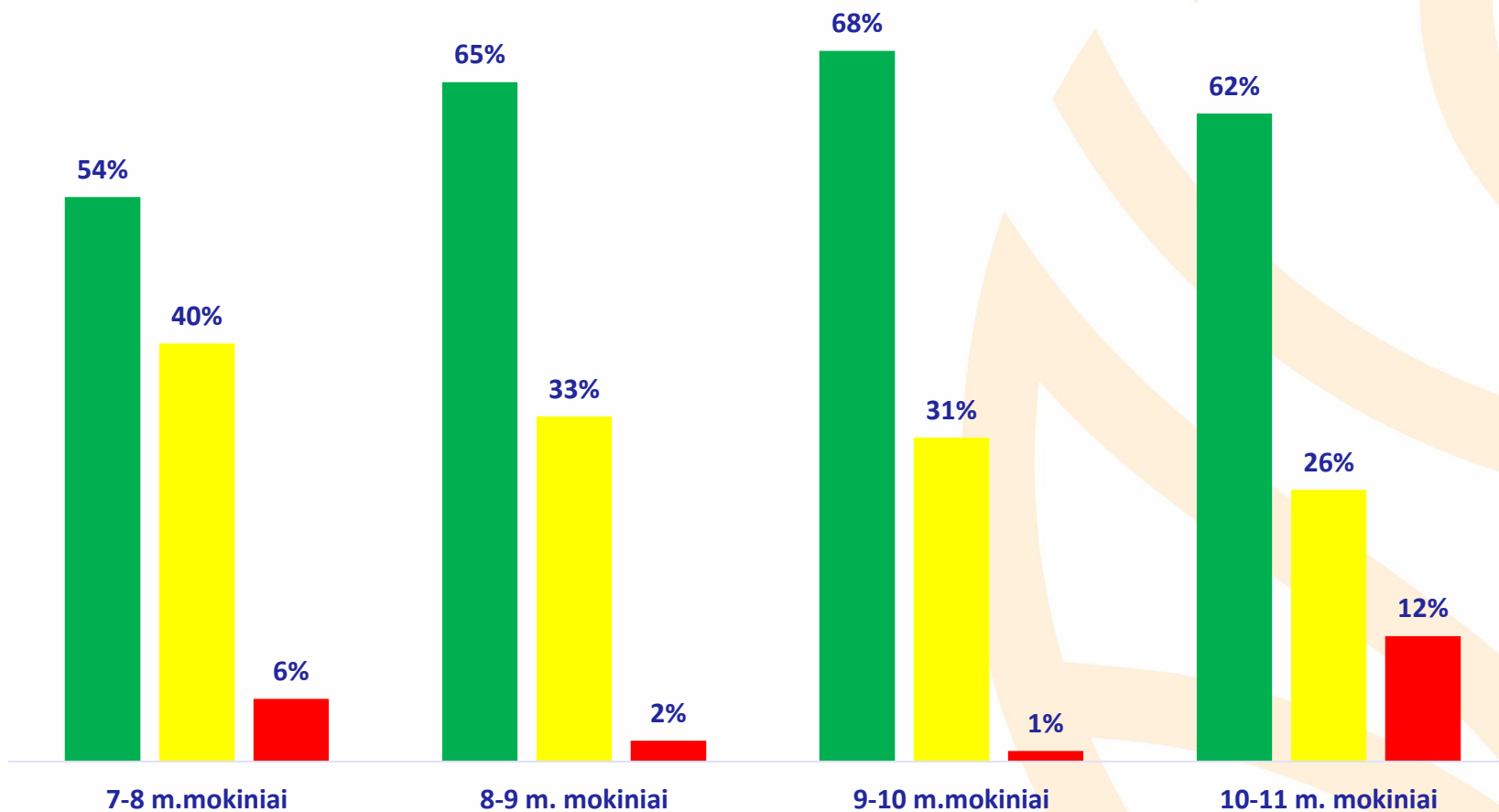
■ Sveikatos palankaus FP zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatos rizikos zona





7-11METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS (%) PAGAL 10x5 BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ TESTO ĮVERTINIMĄ

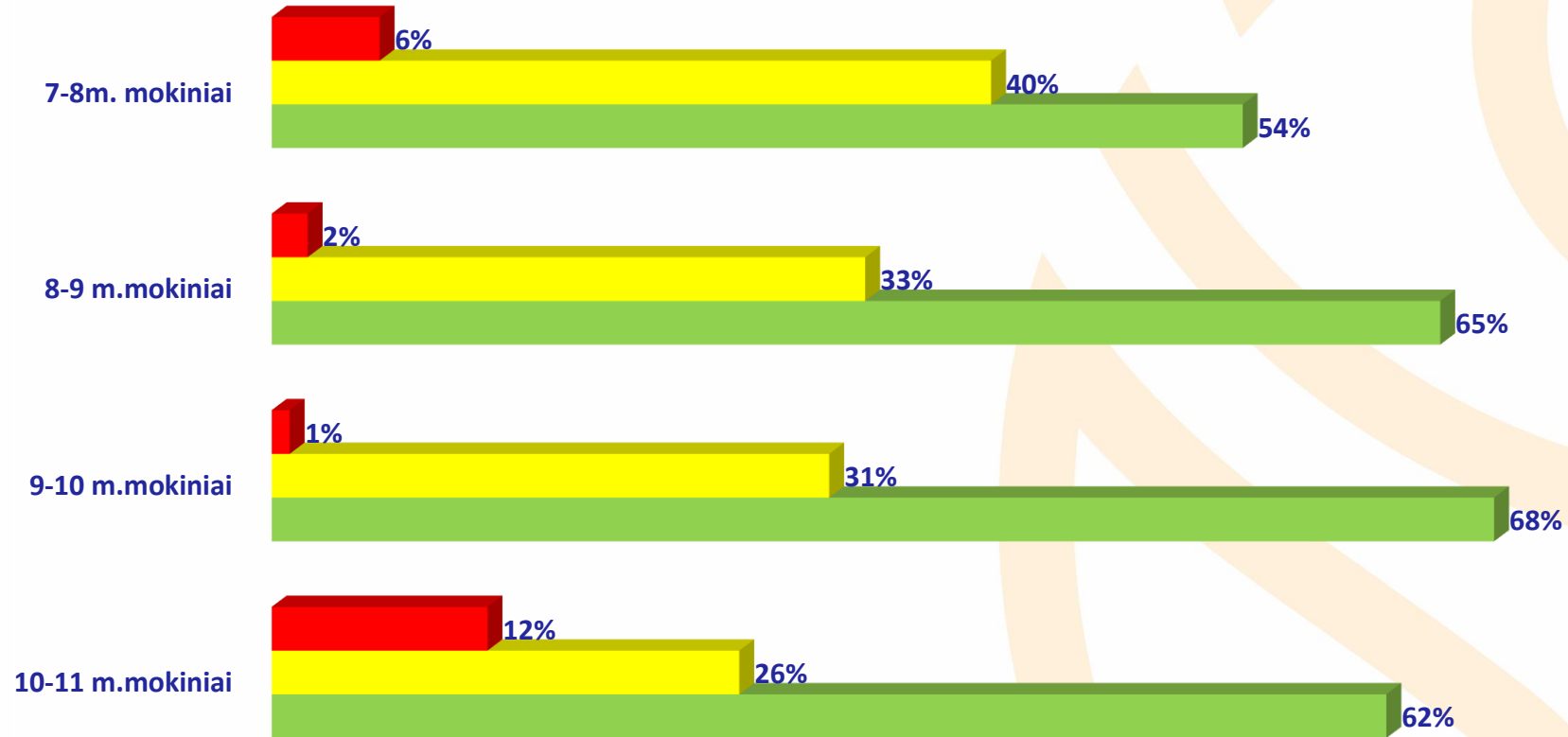
■ Sveikatai palankaus FP zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatos rizikos zona





7-11 METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS (%) PAGAL 6 MIN. BĖGIMAS TESTO ĮVERTINIMĄ

■ Sveikatos rizikos zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatai palakaus FP zona





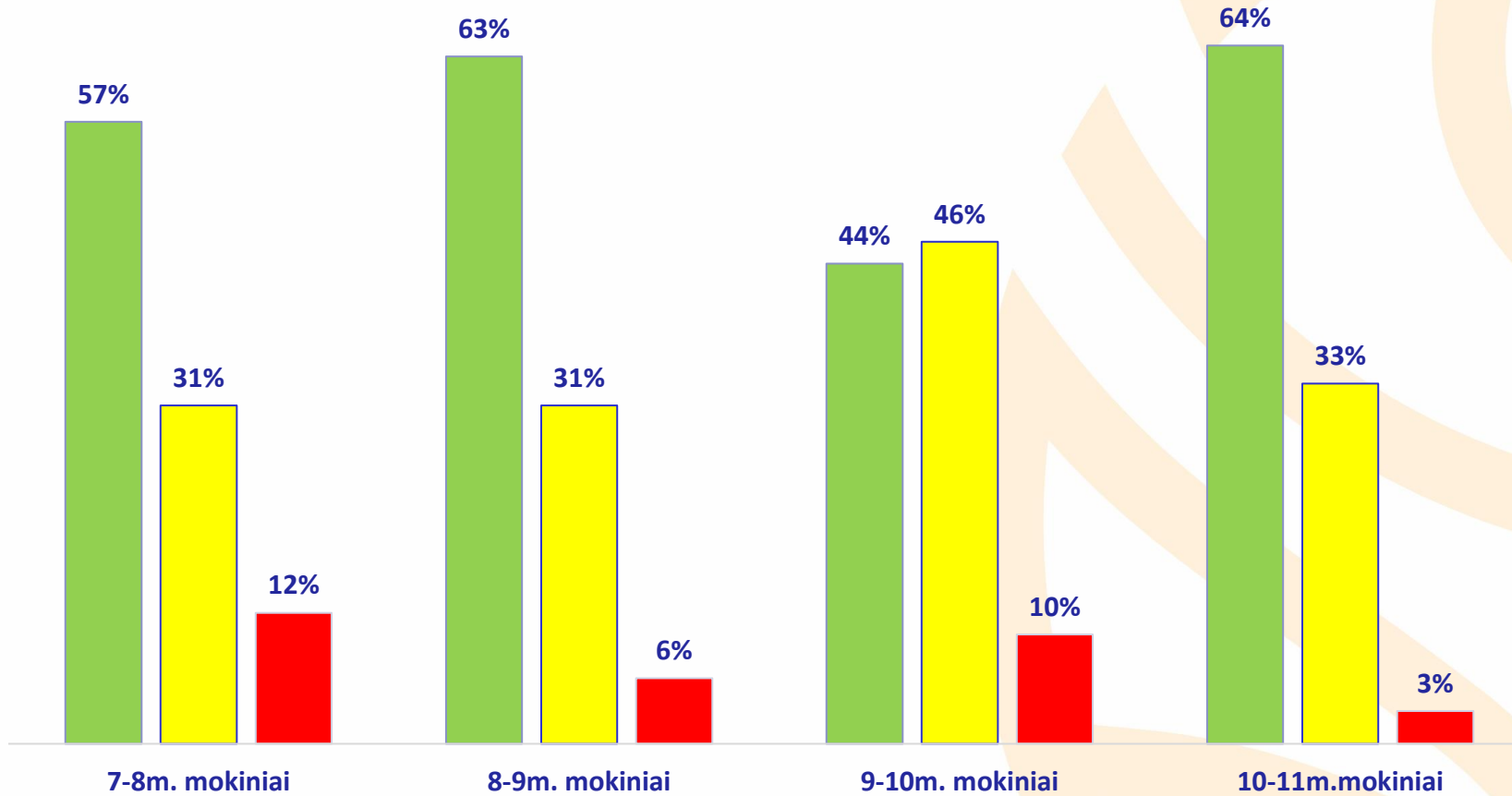
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

***FIZINIO PAJĖGUMO MERGAIČIŲ TESTAVIMAS
7-11 METŲ***



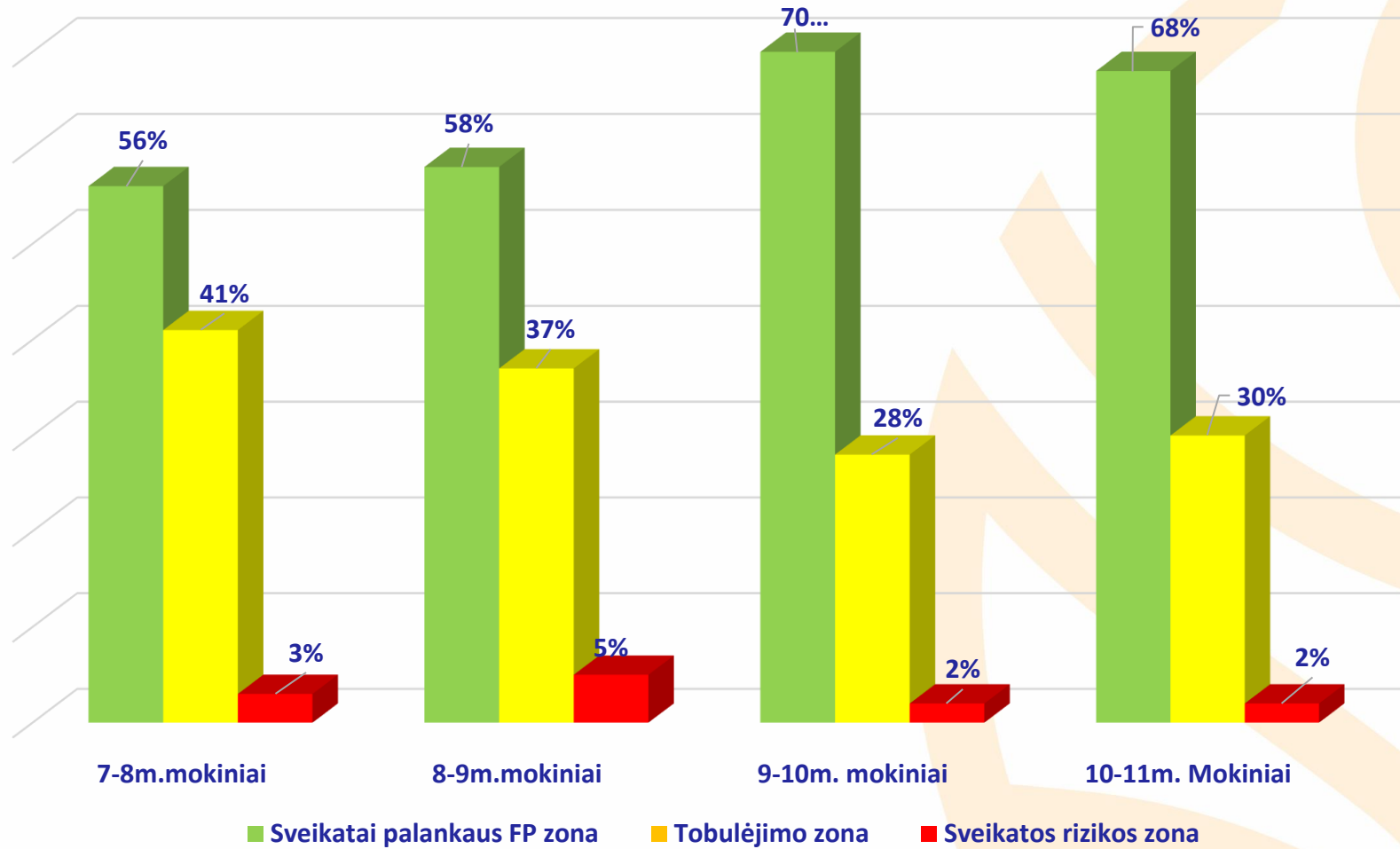
7-11METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS(%) PAGAL ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMĄ

■ Sveikatai palankaus FP zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatos rizikos zonos





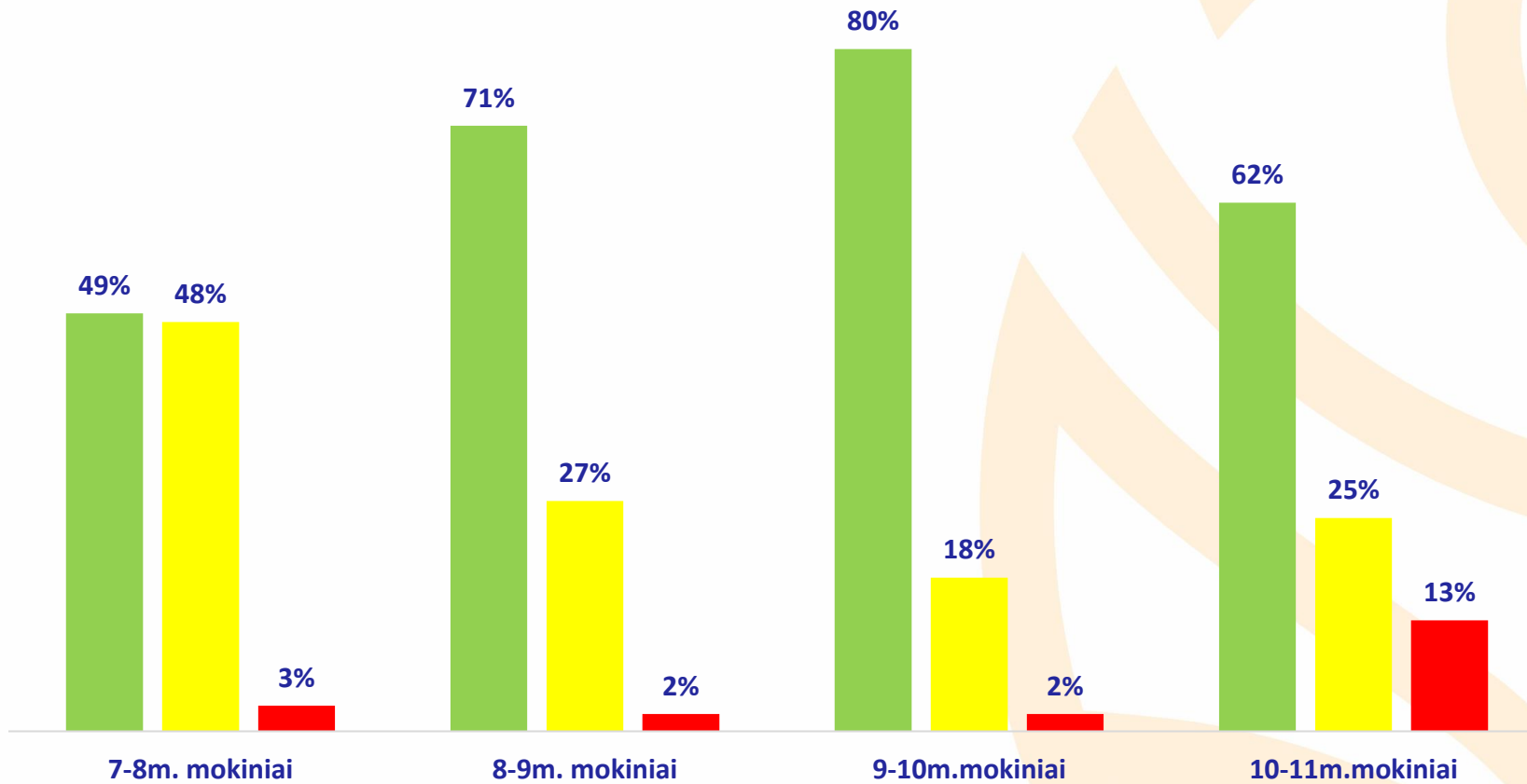
7-11 METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS (%) PAGAL TENISO KAMUOLIUKO METIMĄ TESTO ĮVERTINIMĄ





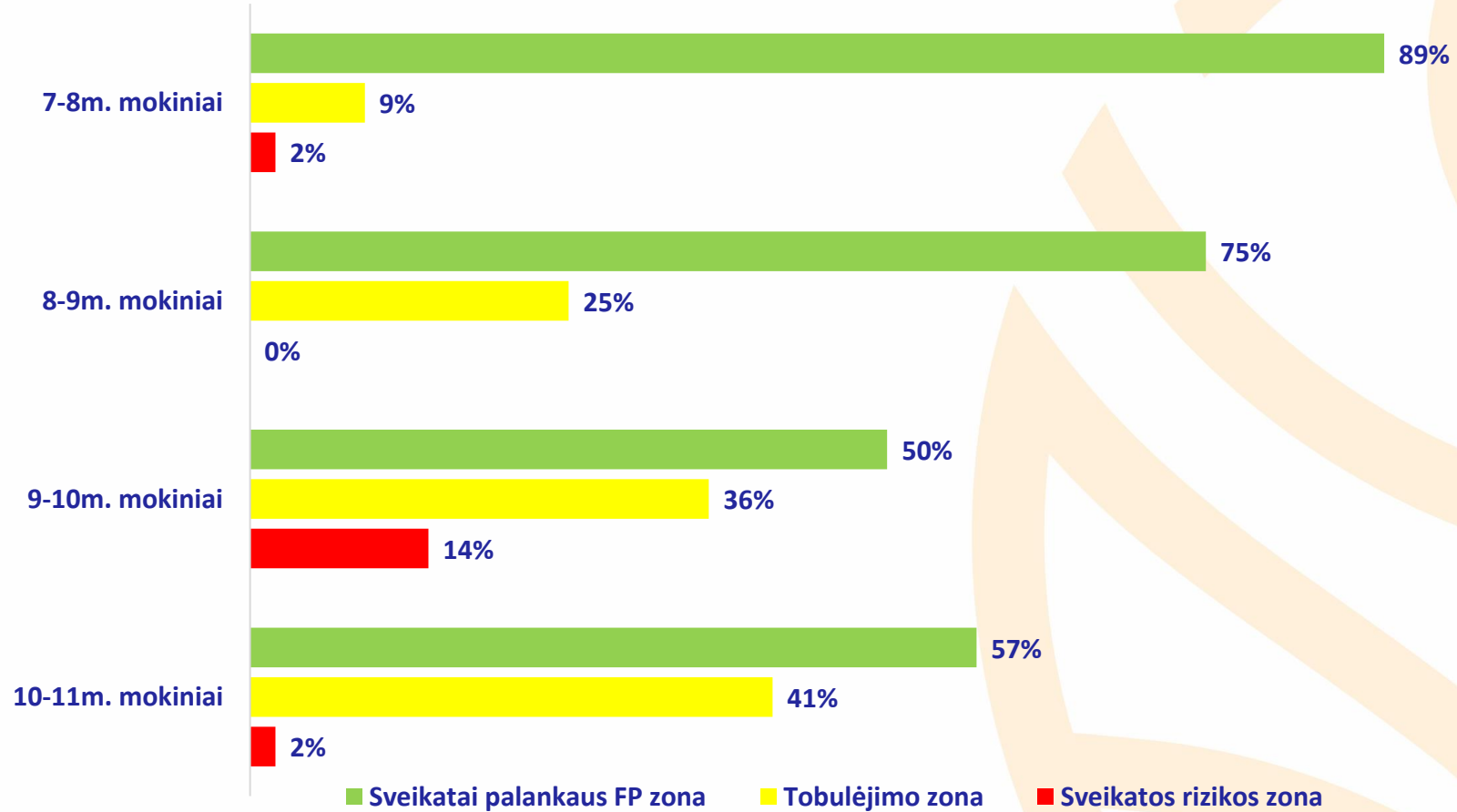
7-11METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ(%) PAGAL 10X5 BEGIMAS ŠAUDYKLE TESTO ĮVERTINIMĄ

■ Sveikatai palankaus FP zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatos rizikos zona





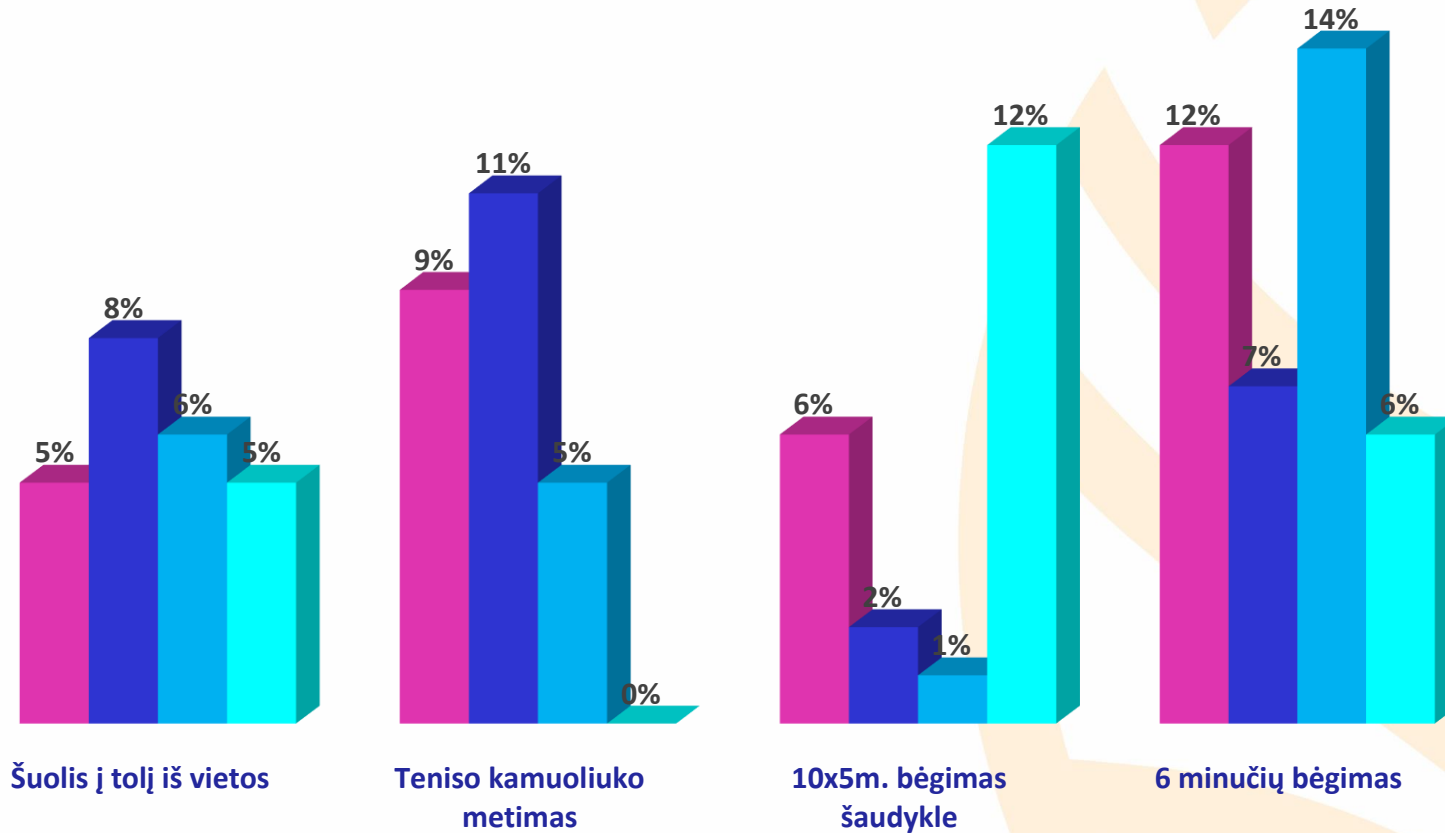
7-11 metų amžiaus mergaičių(%) pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimą





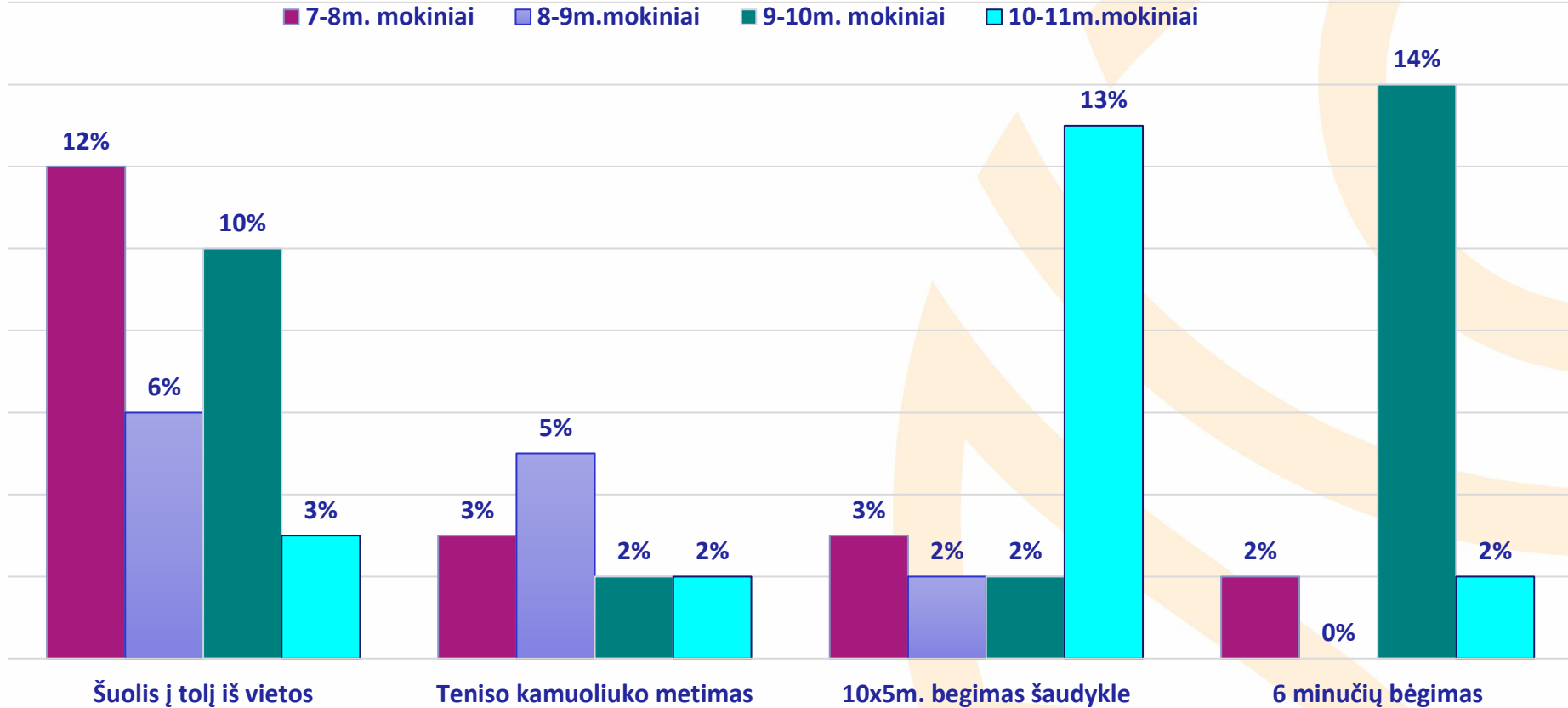
7-11METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS(%)PAGAL KURIE NORS VIENA TESTĄ ATLIKO ŽEMIAU NORMOS (SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS-R)

■ 7-8 m.mokiniai ■ 8-9m.mokiniai ■ 9-10m. mokiniai ■ 10-11m. Mokiniai





7-11METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS(%) PAGAL KURIE,NORS VIENA TESTĄ ATLIKO ŽEMIAU NORMOS(SVEIKATOS RIZIKOS ZONOS-R)





APIBENDRINIMAS

2023m.m pradinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė, dalyvavo-520 (98%) mokinių.

1. Į sveikatai palankaus FP-zona pateko berniukai -pagal šuolio iš vietos į tolį įvertinimą 7-8metų mokiniai-59%, pagal teniso kamuoliuko metimą įvertinimą 10-11 metų mokiniai-84% ,pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą 9-10 metų mokiniai-68%, pagal 6min. bėgimas testo įvertinimą 9-10 metų mokiniai-68%.

2. Į sveikatai palankaus FP-zona pateko mergaitės- pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą 10-11 metų mokiniai-64% , pagal teniso kamuoliuko metimą testo įvertinimą 9-10metų mokiniai-70%, pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą 9-10metų mokiniai-80% ,pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimo 7-8 metų mokiniai-89%



REKOMENDACIJOS

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų. Pratimai turi būti atliekami prižiūrint specialistui.
2. Kaulų ir raumenų sistemą stiprinantys pratimai turėtų būti atliekami ne rečiau kaip tris kartus per savaitę.
3. Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas
4. Mokant mokinių naujų judesių, reikia nurodyti jų atlikimo rezultatą, kad rezultato žinojimas aktyvintų mokinių juos atlikti geriau, t. y. efektyvintų jų išmokimą bei ugdymą. . Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės.
5. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.
6. Rekomenduojama mokytis tikslaus judesių atlikimo.
7. Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybų.
8. Mokiniais rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!



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