



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

„SMELTĖS” PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

Visuomenės sveikatos specialistė
Ieva Pocienė

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

- ✓ Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.
- ✓ Fizinio pajėgumo testavimas mokykloje atliekamas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.
- ✓ Fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 764 Smeltės progimnazijos mokiniai.

SVEIKATOS RIZIKOS ZONA: PRADINIS UGDYMAS

Berniukai

- ✓ Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 208 pradinių klasių berniukai.
- ✓ 28 iš jų žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

Mergaitės

- ✓ Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 166 pradinių klasių mergaitės.
- ✓ 16 iš jų žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

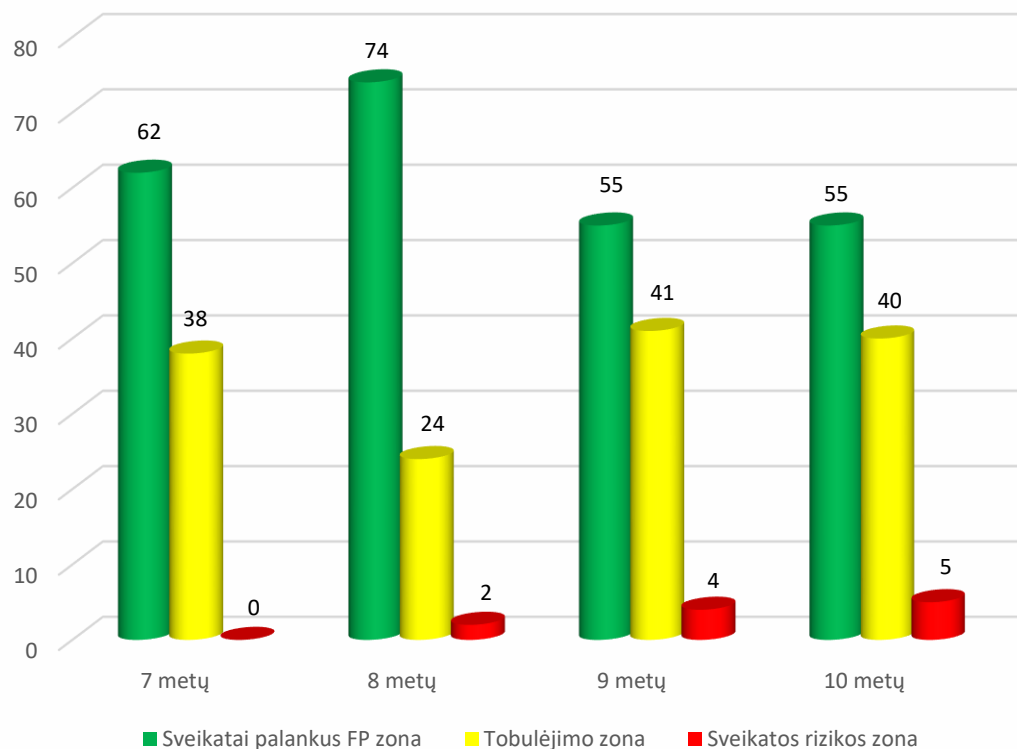
PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS (BERNIUKAI)

- ✓ Pagal testo „Šuolis iš vietos į tolį (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **7** berniukai, kurių amžius: 8 metai (1), 9 metai (2) ir 10 metų (4).
- ✓ Pagal testo „Teniso kamuoliuko metimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **8** berniukai, kurių amžius: 7 metai (2), 8 metai (3), 9 metai (1) ir 10 metų (2).
- ✓ Pagal testo „10 x 5 m bėgimas šaudykle(s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **10** berniukų, kurių amžius 8 metai (4), 9 metai (1), 10 metų (5).
- ✓ Pagal testo „6 min bėgimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **3** berniukai, kurių amžius 9 metai (2) ir 10 metų (1).

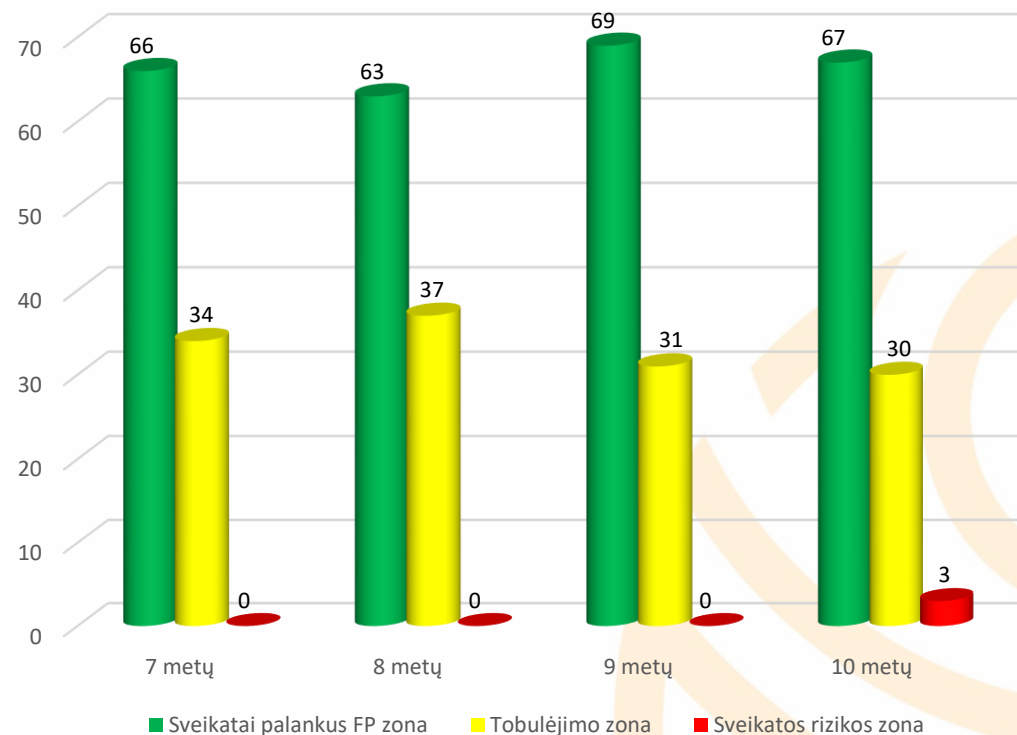
PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS (MERGAITĖS)

- ✓ Pagal testo „Šuolis iš vietos į tolį (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **2** mergaitės, kurių amžius 10 metų (2).
- ✓ Pagal testo „Teniso kamuoliuko metimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **2** mergaitės, kurių amžius 7 metai (1) ir 8 metai (1).
- ✓ Pagal testo „10 x 5 m bėgimas šaudykle(s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **3** mergaitės, kurių amžius 9 metai (1) ir 10 metų (2).
- ✓ Pagal testo „6 min bėgimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **9** mergaitės, kurių amžius 7 metai (1) ir 10 metų (8).

Berniukų ir mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

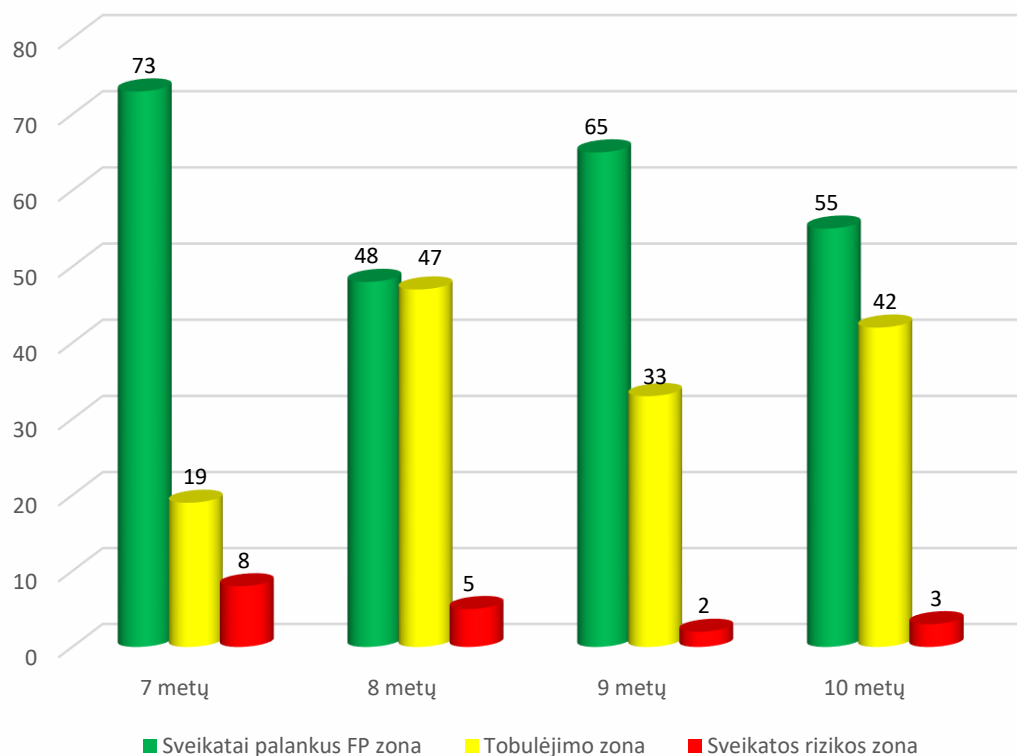


7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

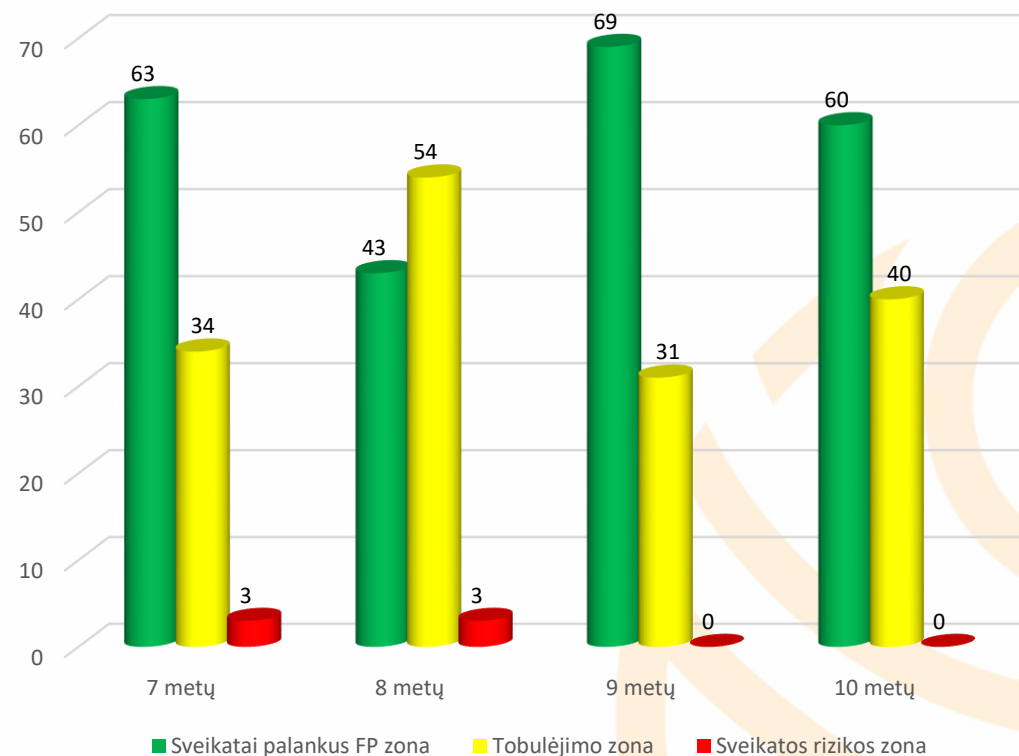


7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Berniukų ir mergaičių teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

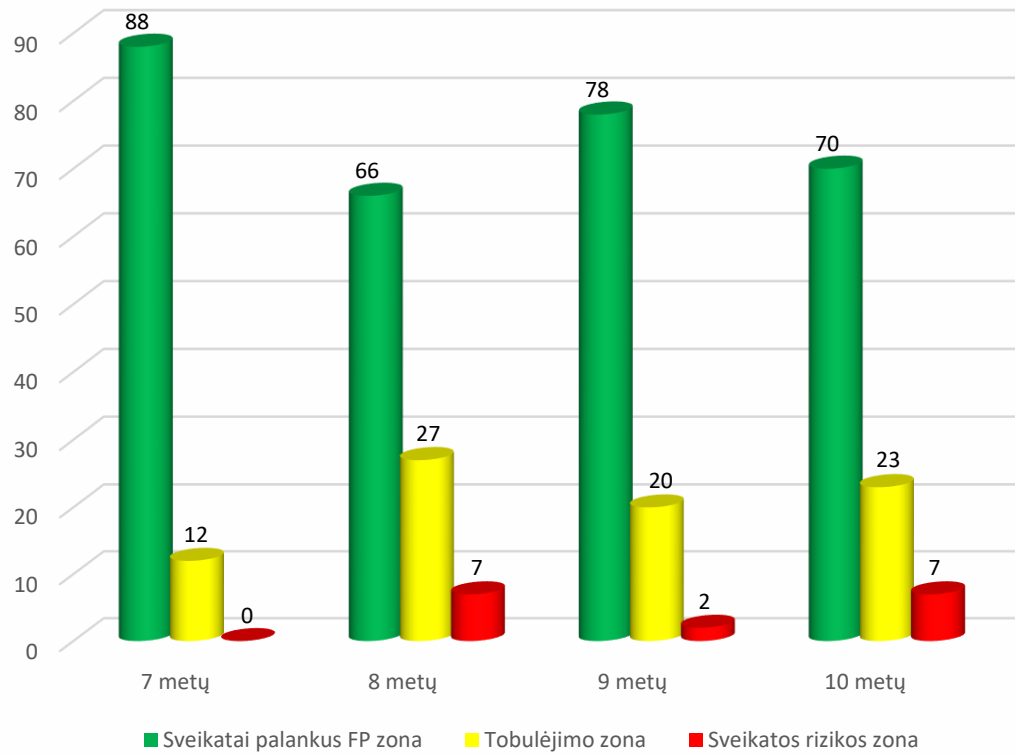


7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

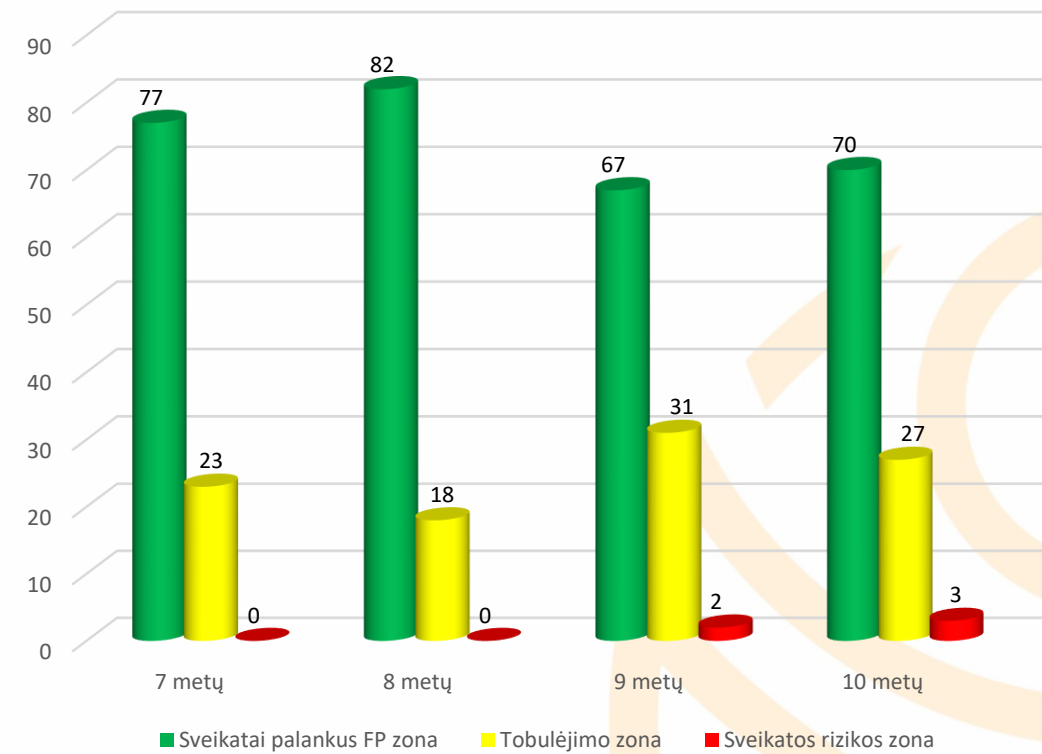


7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

Berniukų ir mergaičių 10x5 bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

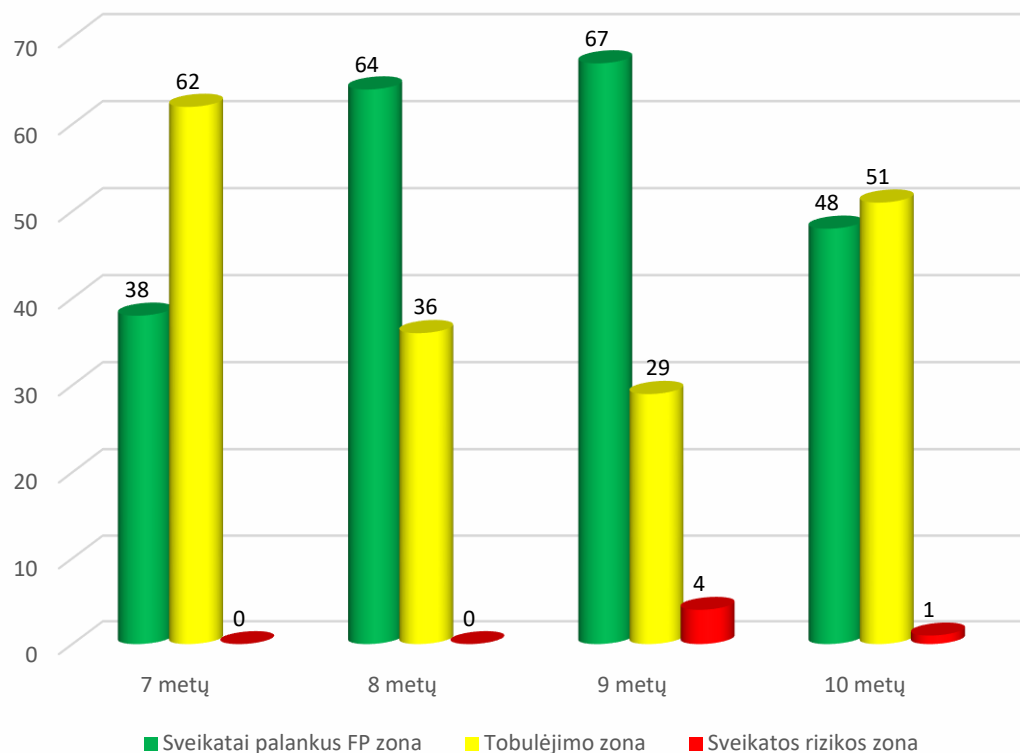


7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimas

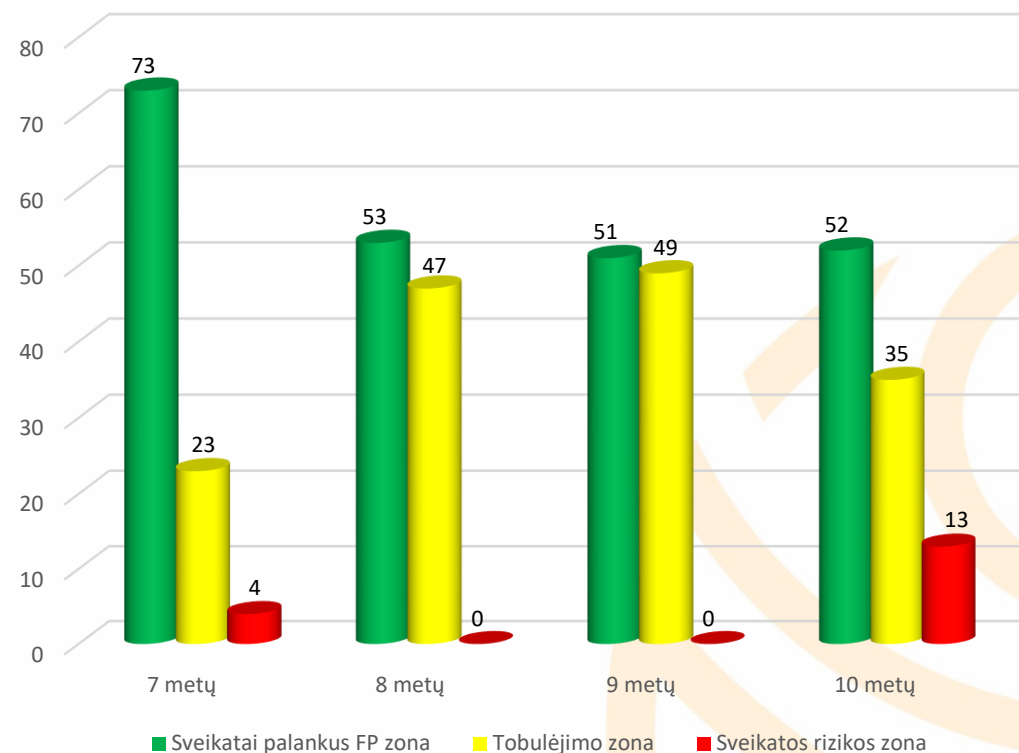


7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimas

Berniukų ir mergaičių 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) 6 min. bėgimas (m) testo įvertinimas



7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) 6 min. bėgimas (m) testo įvertinimas

SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PAGRINDINIS UGDYMAS

Berniukai

- ✓ Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 184 pagrindinių klasių berniukai.
- ✓ 125 berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

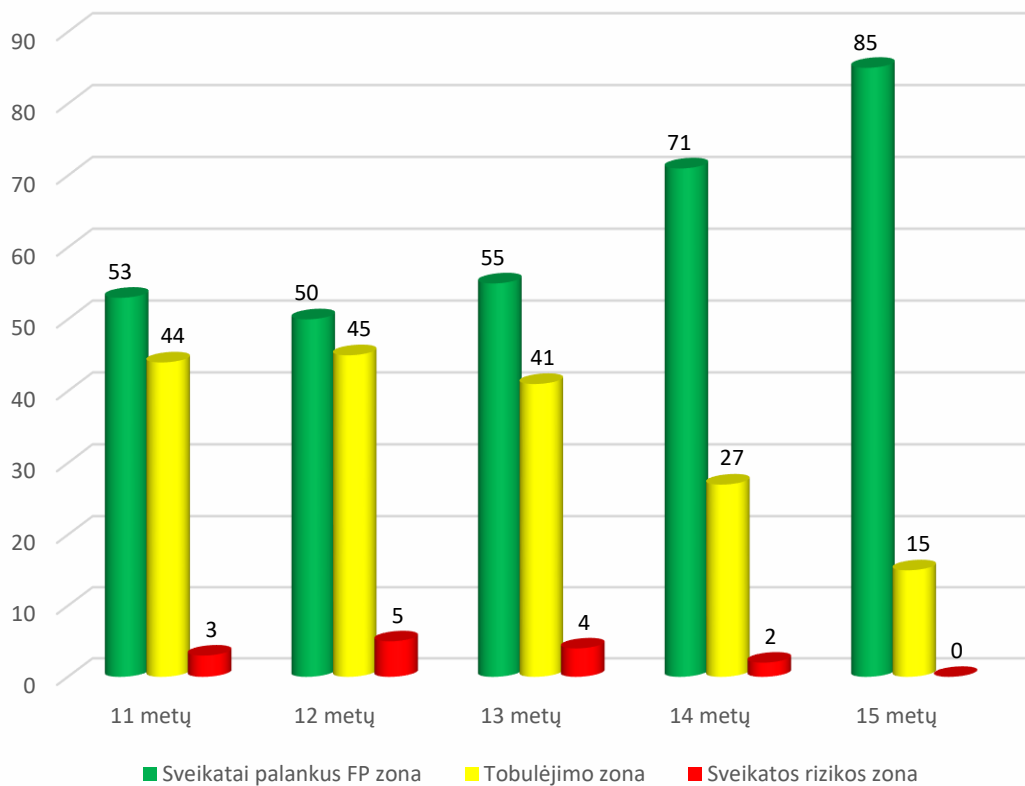
Mergaitės

- ✓ Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 206 pagrindinių klasių mergaitės.
- ✓ 132 mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

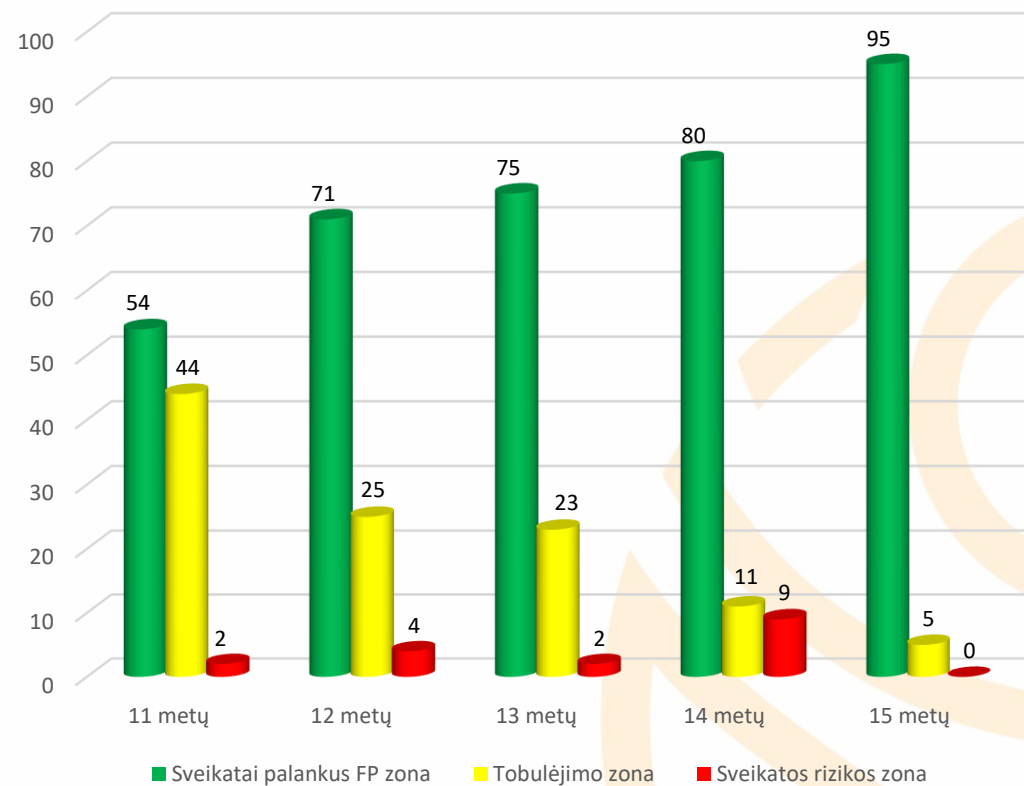
PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- ✓ Pagal testo „Flamingo“ (užlipimo ant buomelio skaičius/1min) atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **6** berniukai, kurių amžius 11 metų (1), 12 metų (2), 13 metų (2) ir 14 metų (1).
- ✓ Pagal testo „Flamingo“ (užlipimo ant buomelio skaičius/1min) atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **8** mergaitės, kurių amžius 11 metų (1), 12 metų (2), 13 metų (1) ir 14 metų (4).

Berniukų ir mergaičių „Flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



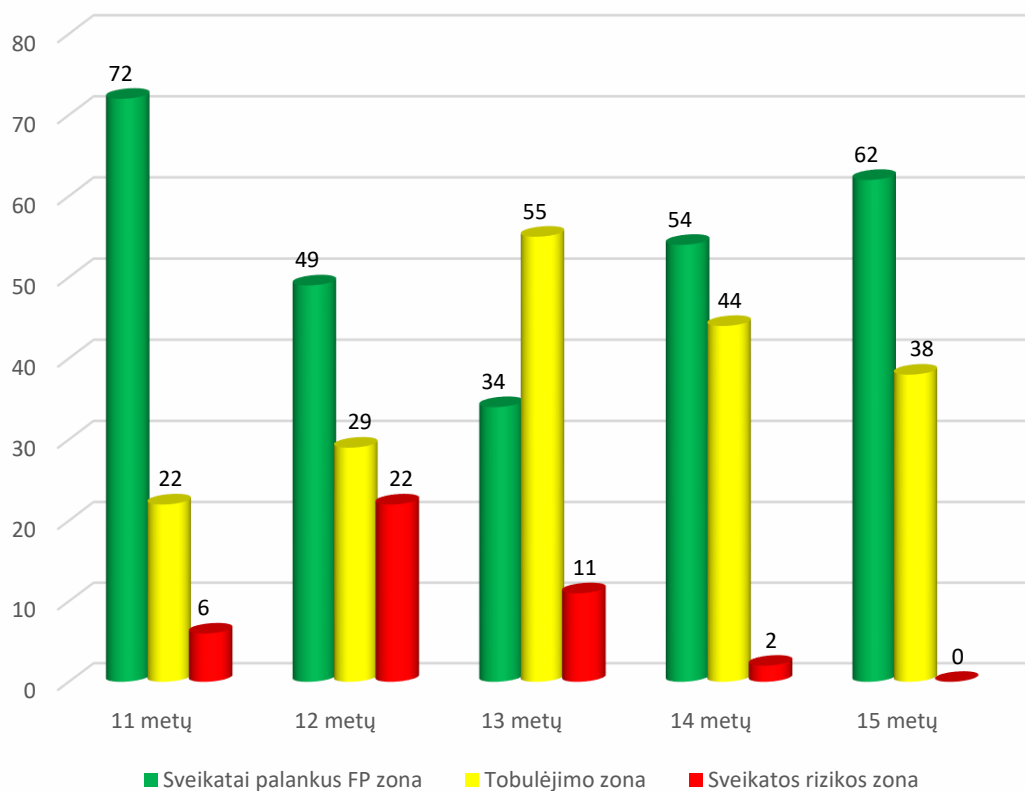
11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą



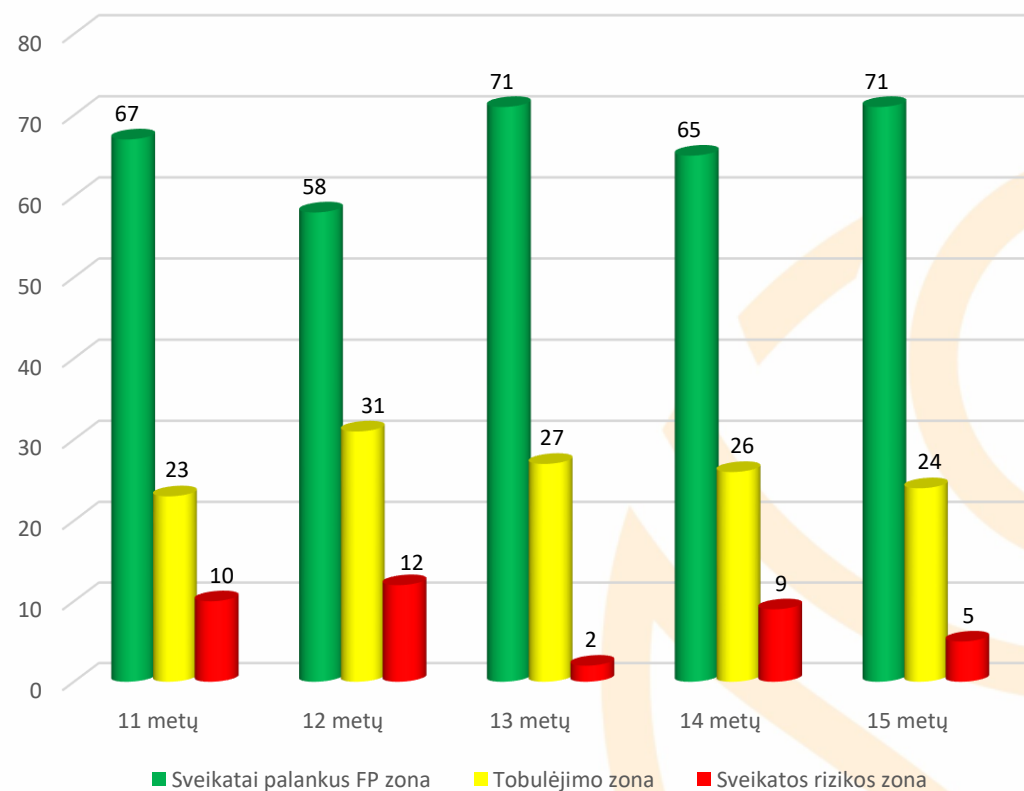
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

-
- ✓ Pagal testo „sėstis ir siekti (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **18** berniukų, kurių amžius 11 metų (2), 12 metų (9), 13 metų (6) ir 14 metų (1).
 - ✓ Pagal testo „sėstis ir siekti (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **16** mergaičių, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (6), 13 metų (1), 14 metų (4) ir 15 metų (1).

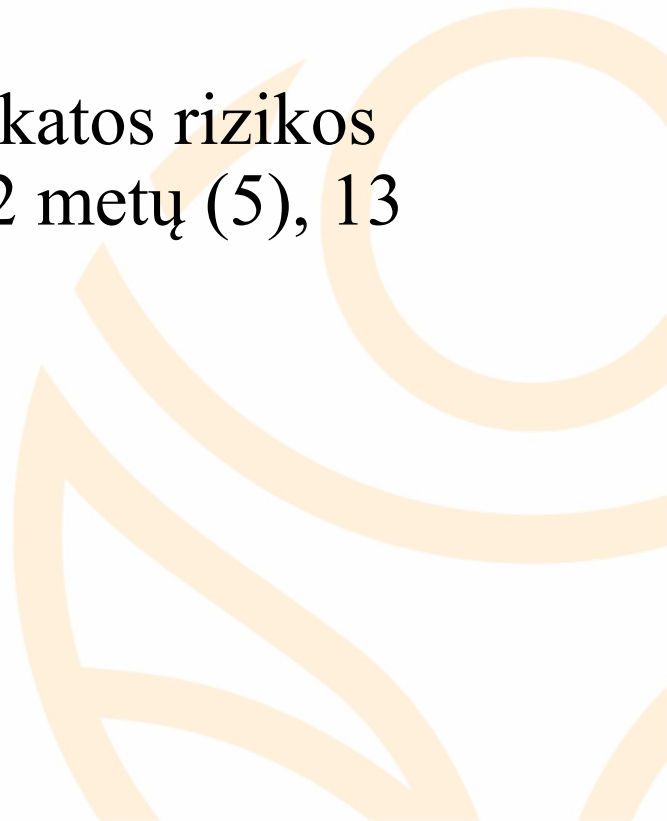
Berniukų ir mergaičių sėstis ir siekti (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



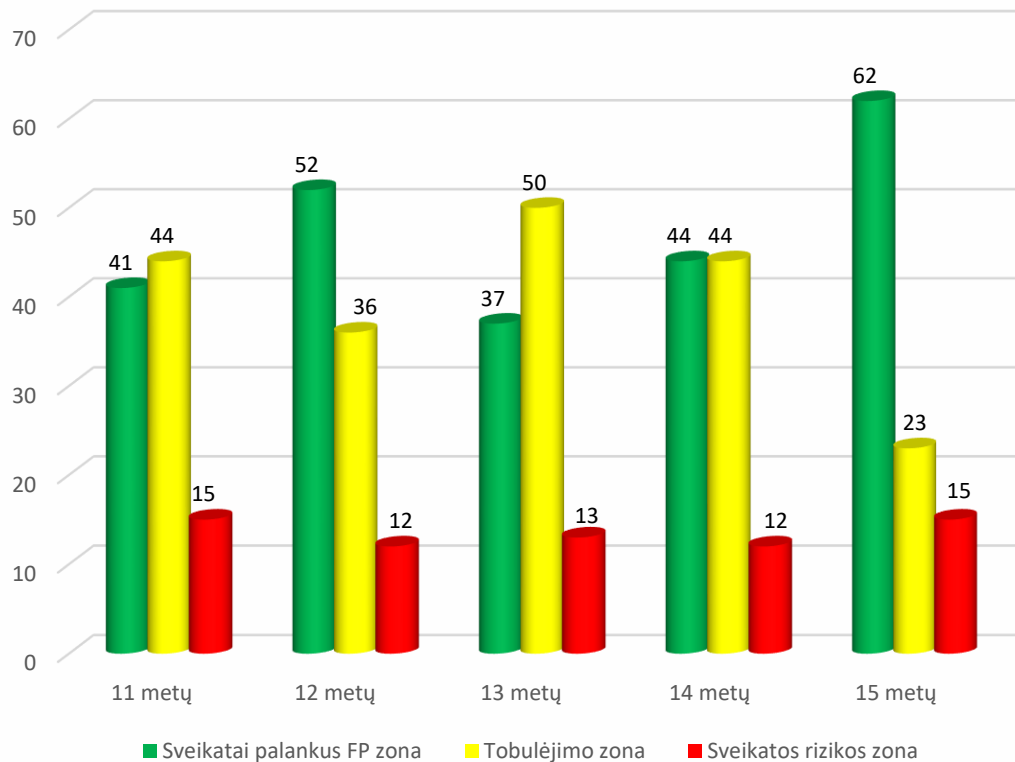
11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti (cm), testo įvertinimas



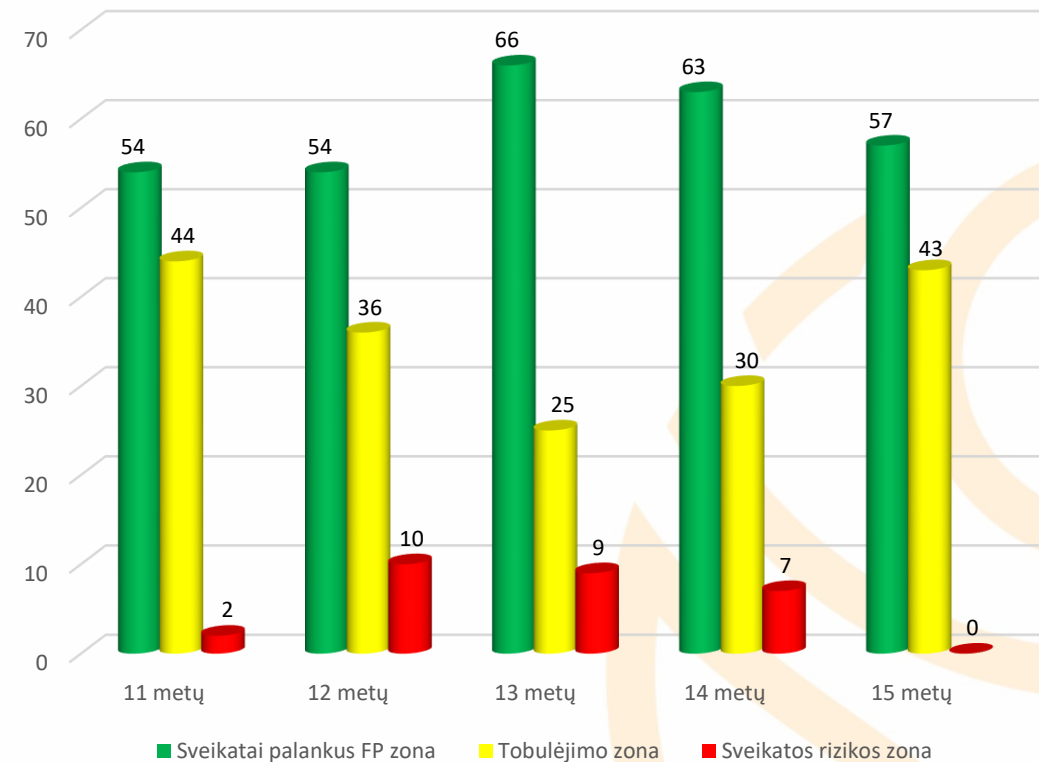
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti (cm) testo įvertinimas

-
- ✓ Pagal testo „Šuolis į tolį iš vietos (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **24** berniukai, kurių amžius 11 metų (5), 12 metų (5), 13 metų (7), 14 metų (5) ir 15 metų (2).
 - ✓ Pagal testo „Šuolis į tolį iš vietos (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **13** mergaičių, kurių amžius 11 metų (1), 12 metų (5), 13 metų (4) ir 14 metų (3).
- 

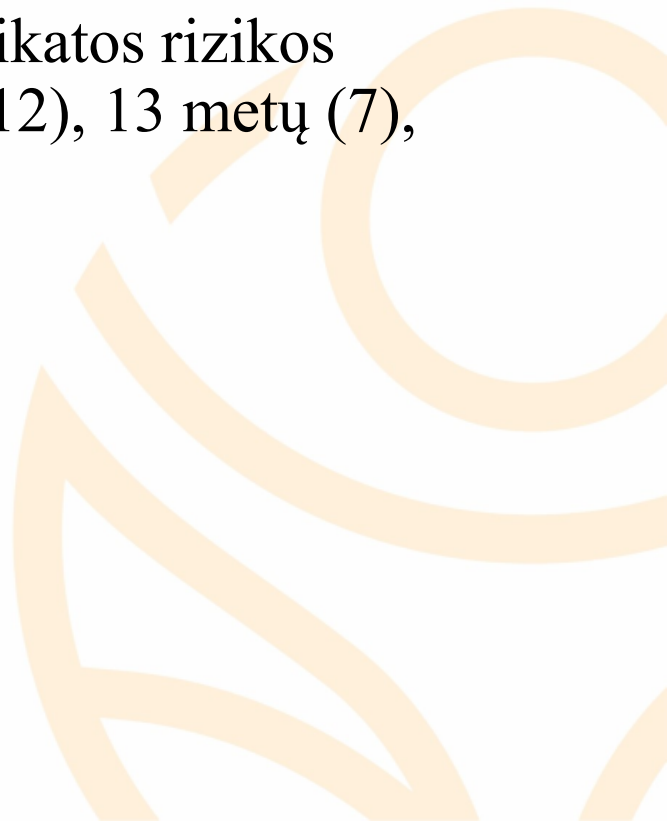
Berniukų ir mergaičių šuolis į tolį iš vietos (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



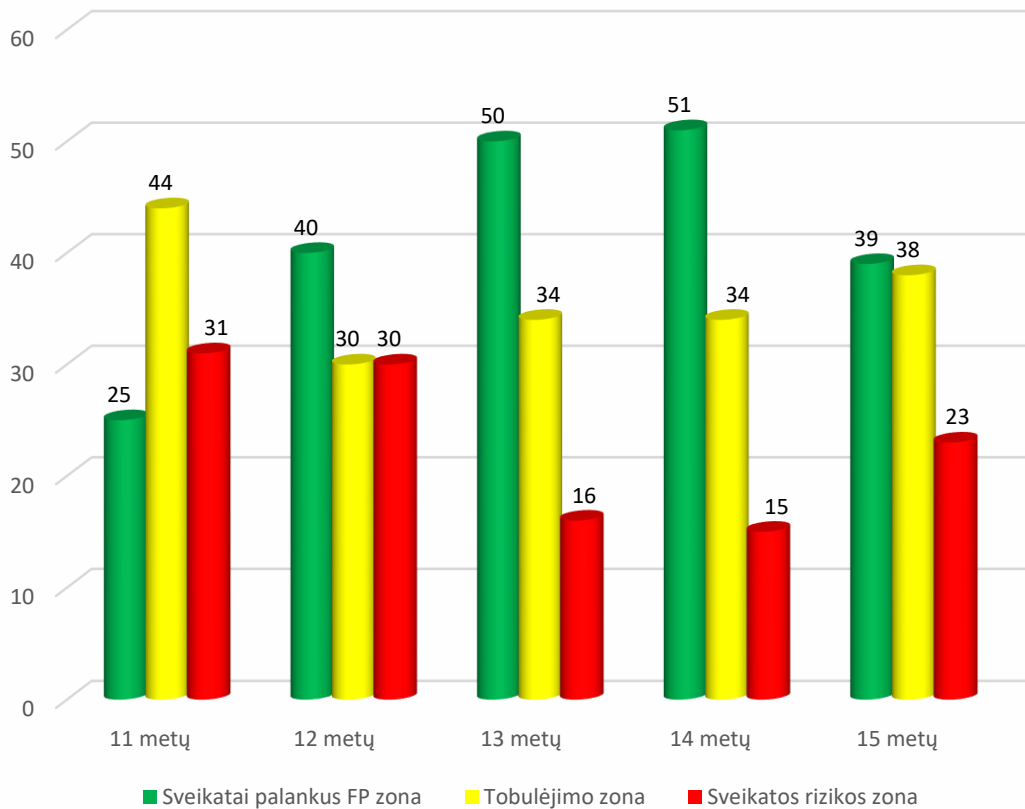
11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm), testo įvertinimas



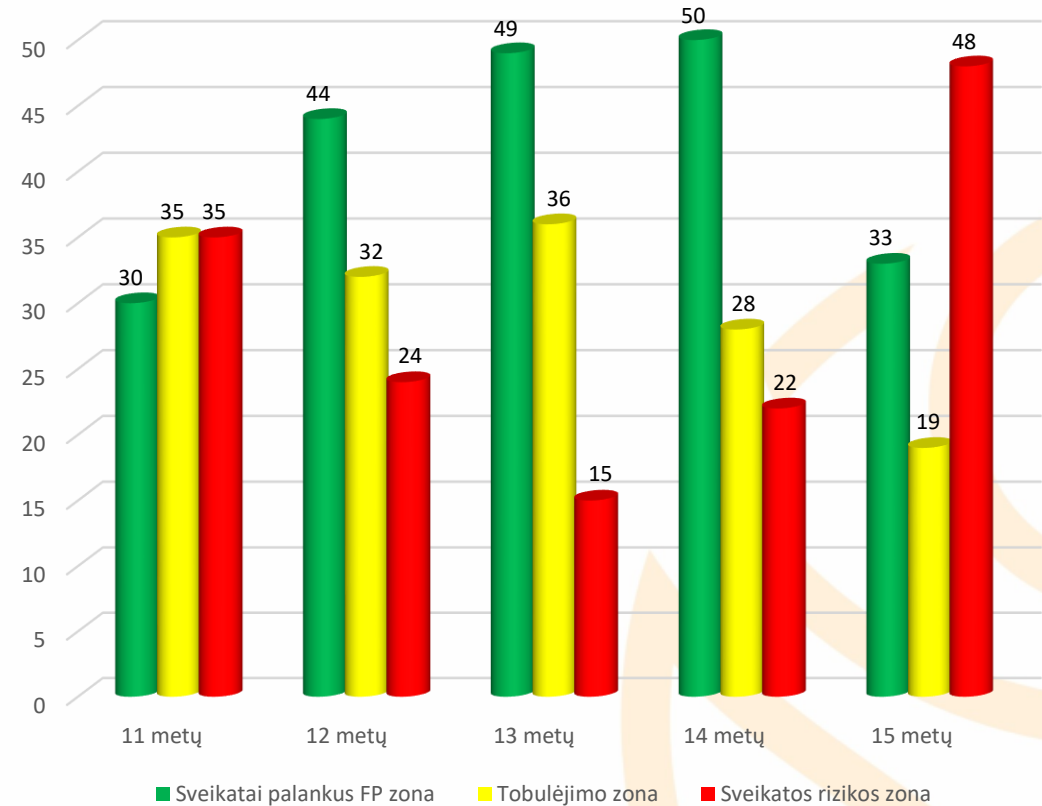
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm), testo įvertinimas

-
- ✓ Pagal testo „kybojimas sulenktomis rankomis (s)“ atlikimą į sveikatos rizikos zoną pateko 40 berniukų, kurių amžius 11 metų (10), 12 metų (12), 13 metų (9), 14 metų (6) ir 15 metų (3).
 - ✓ Pagal testo „kybojimas sulenktomis rankomis (s)“ atlikimą į sveikatos rizikos zoną pateko 52 mergaitės, kurių amžius 11 metų (13), 12 metų (12), 13 metų (7), 14 metų (10) ir 15 metų (10).
- 

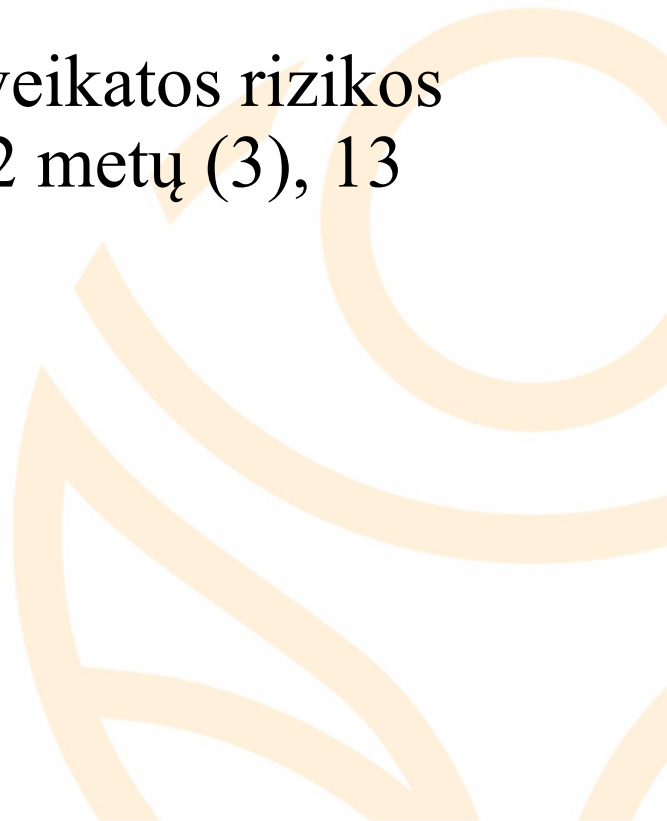
Berniukų ir mergaičių kybojimas sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



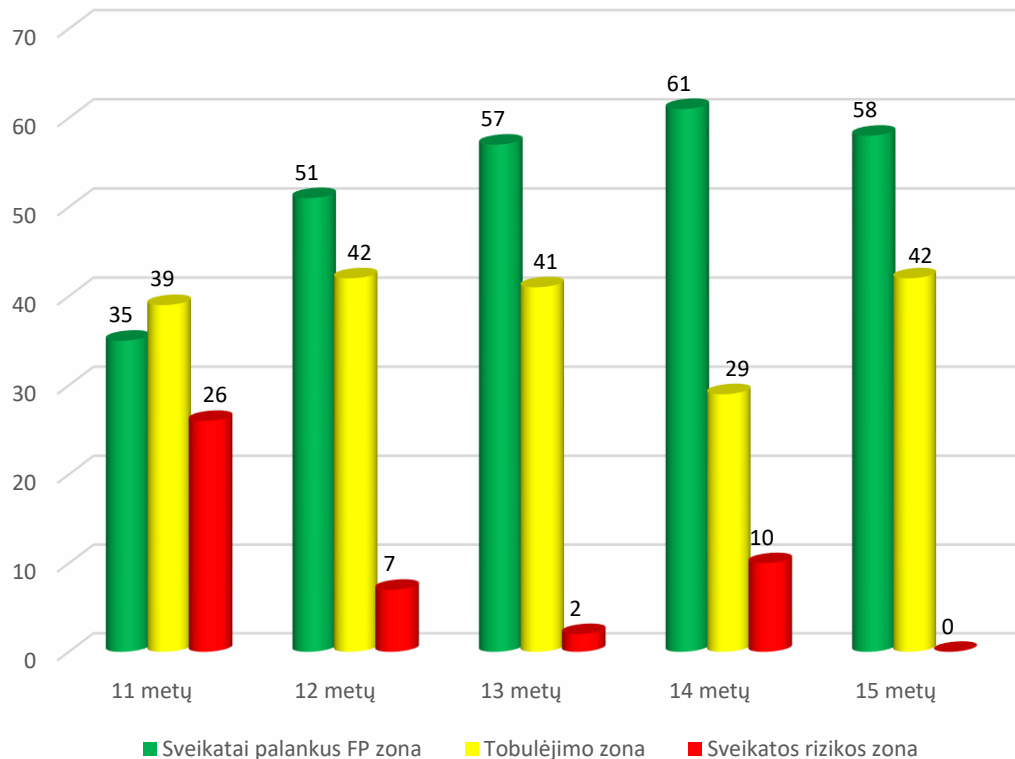
*11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimą
sulenktomis rankomis (s), testo įvertinimas*



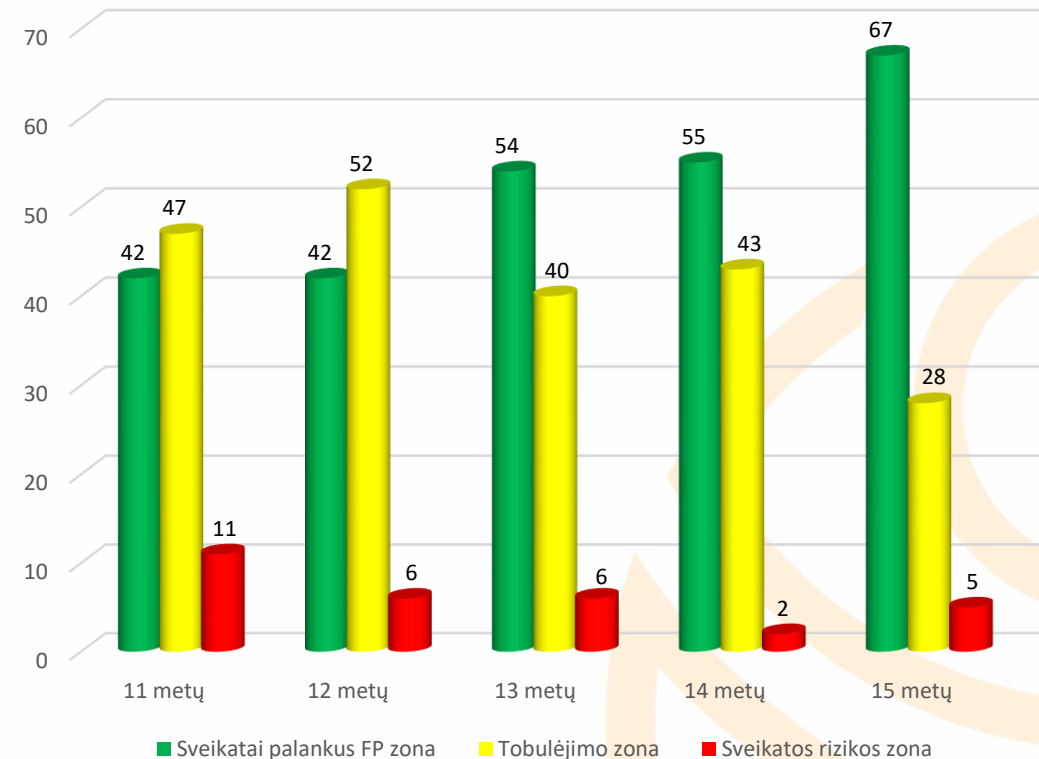
*11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą
sulenktomis rankomis (s) testo įvertinimas*

-
- ✓ Pagal testo „10 x 5 bėgimas šaudykle (s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **16** berniukų, kurių amžius 11 metų (8), 12 metų (3), 13 metų (1) ir 14 metų (4).
 - ✓ Pagal testo „10 x 5 bėgimas šaudykle (s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **12** mergaičių, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (3), 13 metų (3), 14 metų (1) ir 15 metų (1).
- 

Berniukų ir mergaičių 10 x 5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



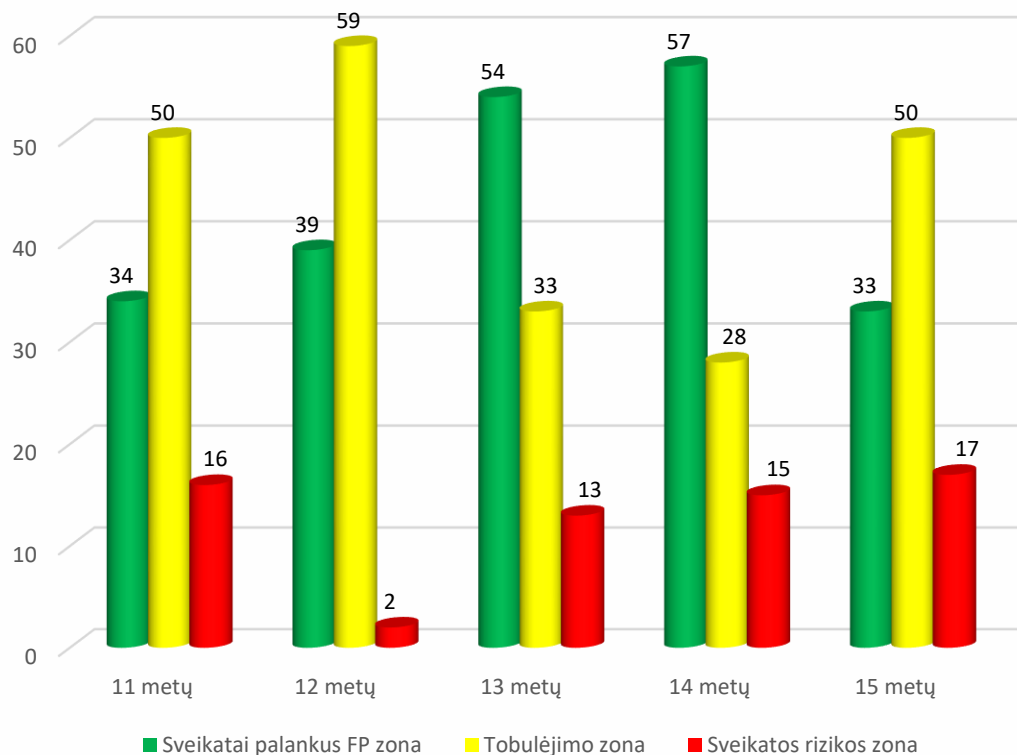
11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudyklę (s), testo įvertinimas



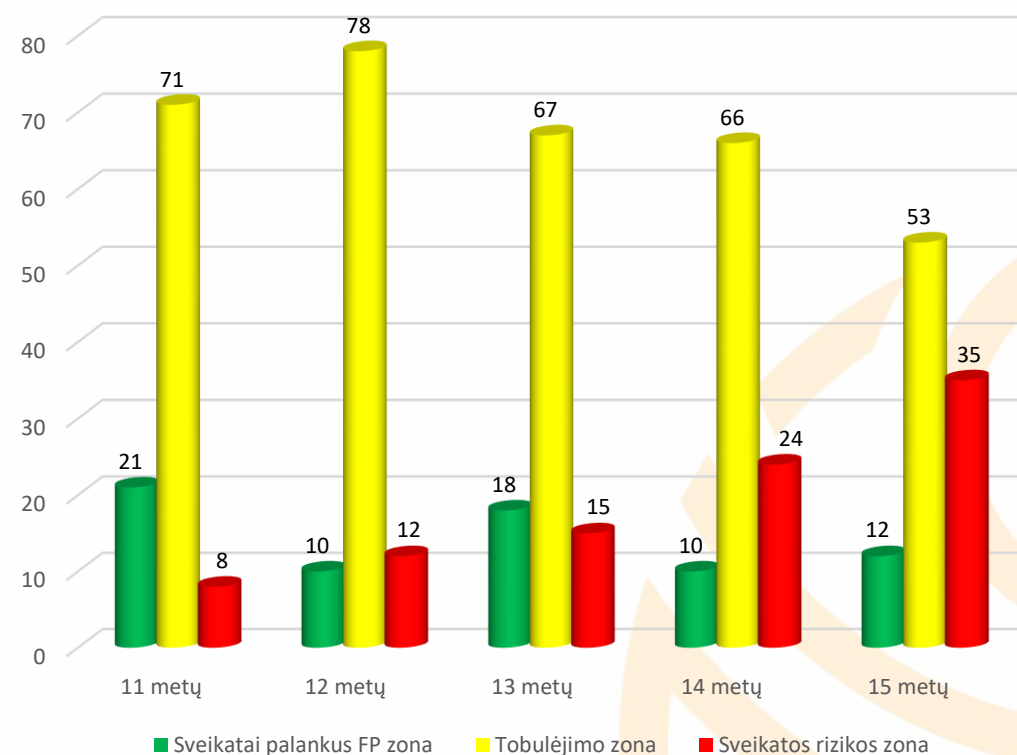
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudyklę (s), testo įvertinimas

-
- ✓ Pagal testo „20 m bėgimas šaudykle (min)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **21** berniukas, kurių amžius 11 metų (5), 12 metų (1), 13 metų (7), 14 metų (6) ir 15 metų (2).
 - ✓ Pagal testo „20 m bėgimas šaudykle (min)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **31** mergaitė, kurių amžius 11 metų (3), 12 metų (6), 13 metų (7), 14 metų (9) ir 15 metų (6).

Berniukų ir mergaičių 20 m bėgimo šaudykle (min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle (min) testo įvertinimą



11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle (min.) testo įvertinimą

VERTINIMO APTARIMAS

Vadovaujantis tvarkos aprašu, jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir 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.

