



# Fizinio pajėgumo testavimas Smeltės progimnazijoje

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 771 Smeltės progimnazijos mokinys.



# SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PRADINIS UGDYMAS

## **Berniukai**

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

## **Mergaitės**

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 170 pradinų klasių mergaičių. 15 iš jų žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.



# PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS (berniukai)

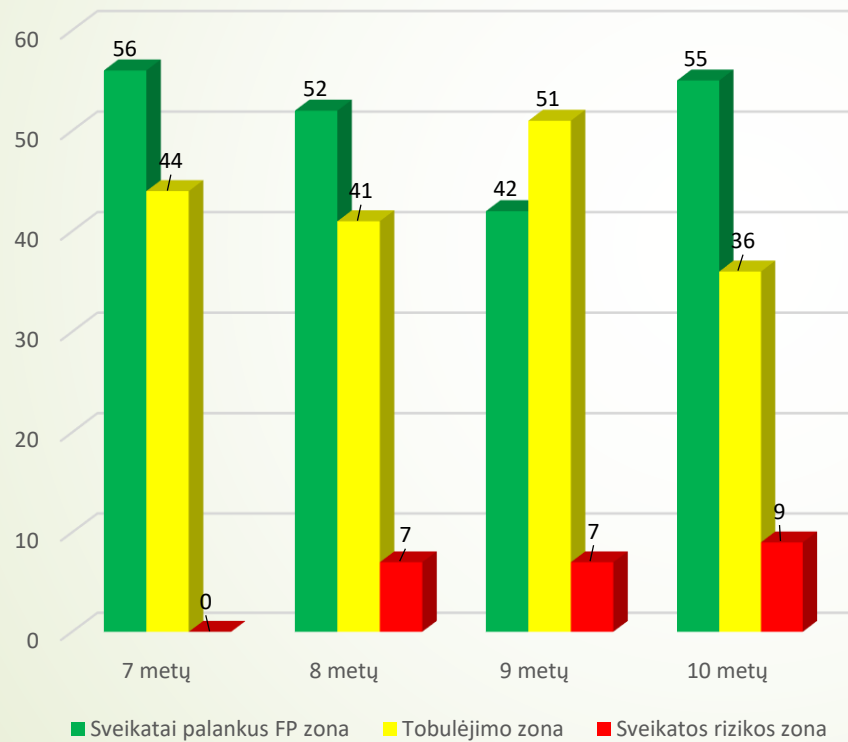
- ▶ Pagal testo „Šuolis iš vietos į tolį (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 13 berniukų, kurių amžius 8 metų (3), 9 metų (4) ir 10 metų (6).
- ▶ Pagal testo „Teniso kamuoliuko metimas (m) atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 10 berniukų, kurių 7 metų (2), 8 metų (1), 9 metų (5) ir 10 metų (2).
- ▶ Pagal testo „10 x 5 m bėgimas šaudykle(s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 14 berniukų, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (2), 9 metai (5), 10 metų (5).
- ▶ Pagal testo „6 min bėgimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 6 berniukai, kurių amžius 7 metų (1), 8 metai (1), 9 metų (2) ir 10 metų (2).



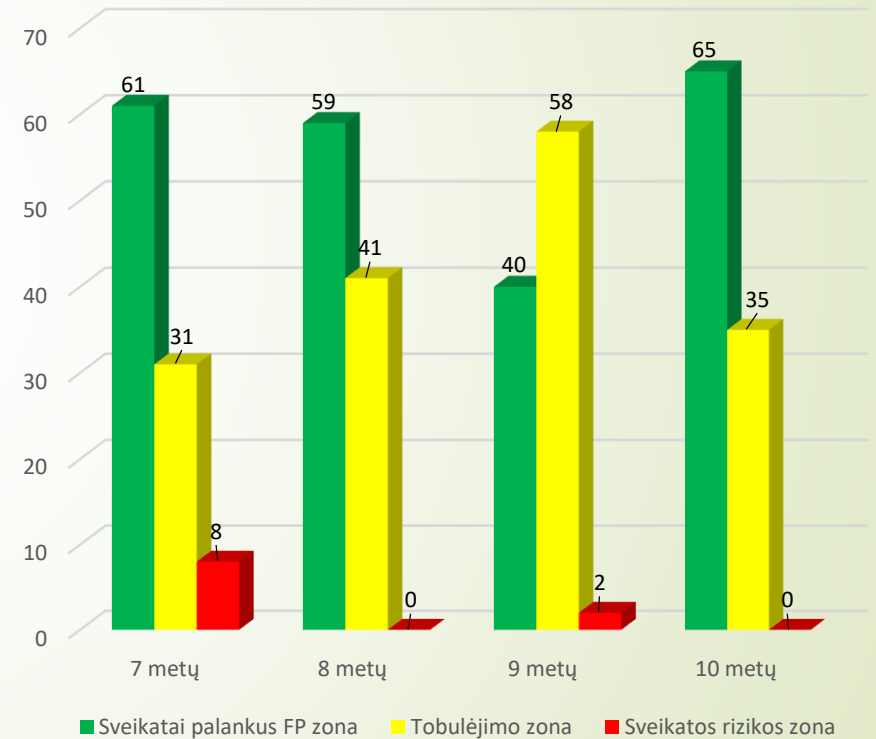
# PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS (mergaitės)

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

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



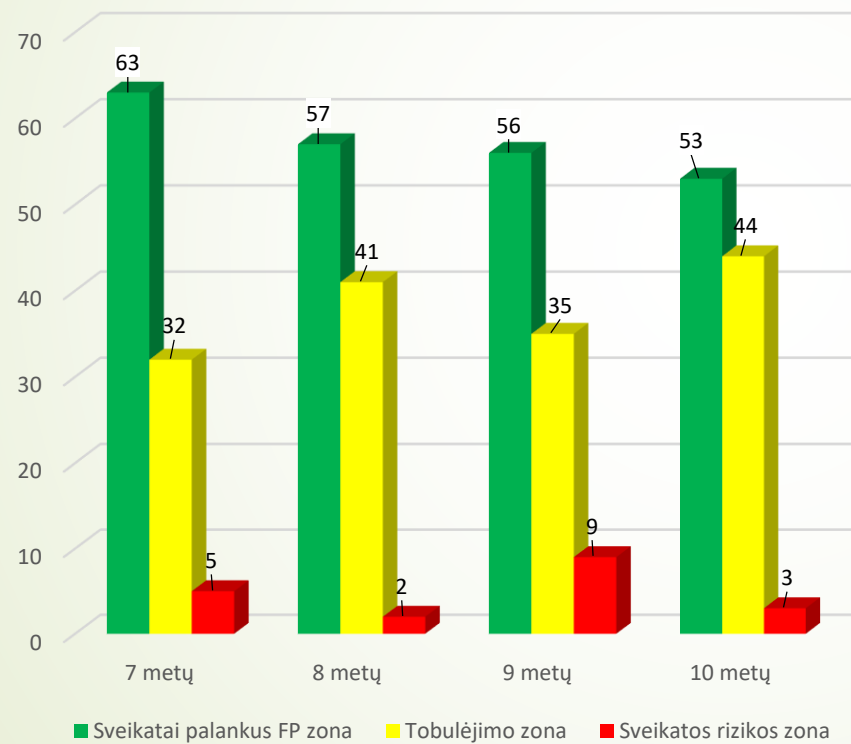
7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą



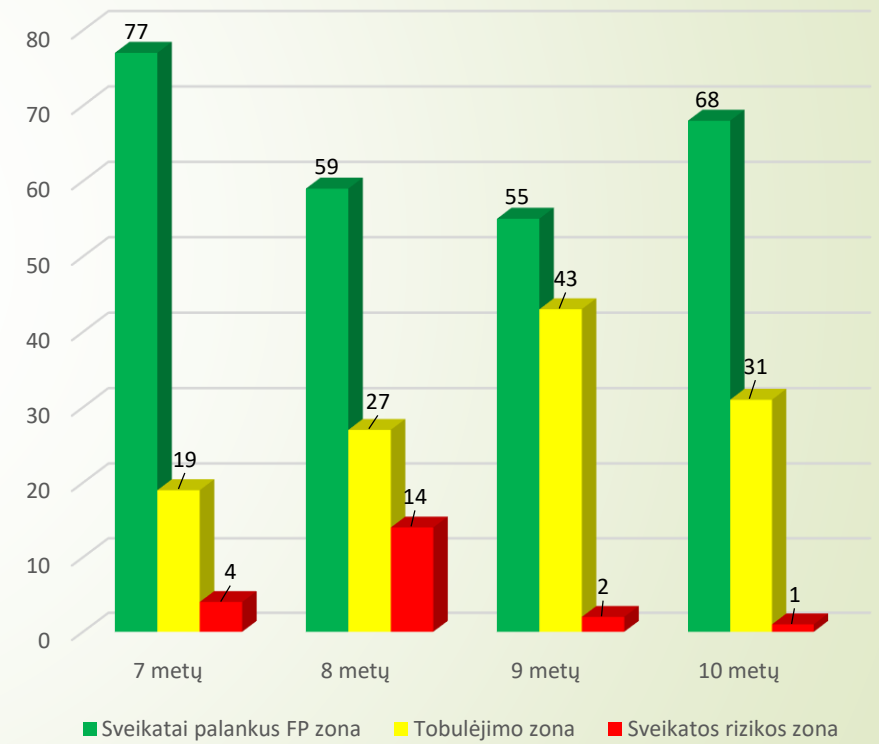
7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą



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

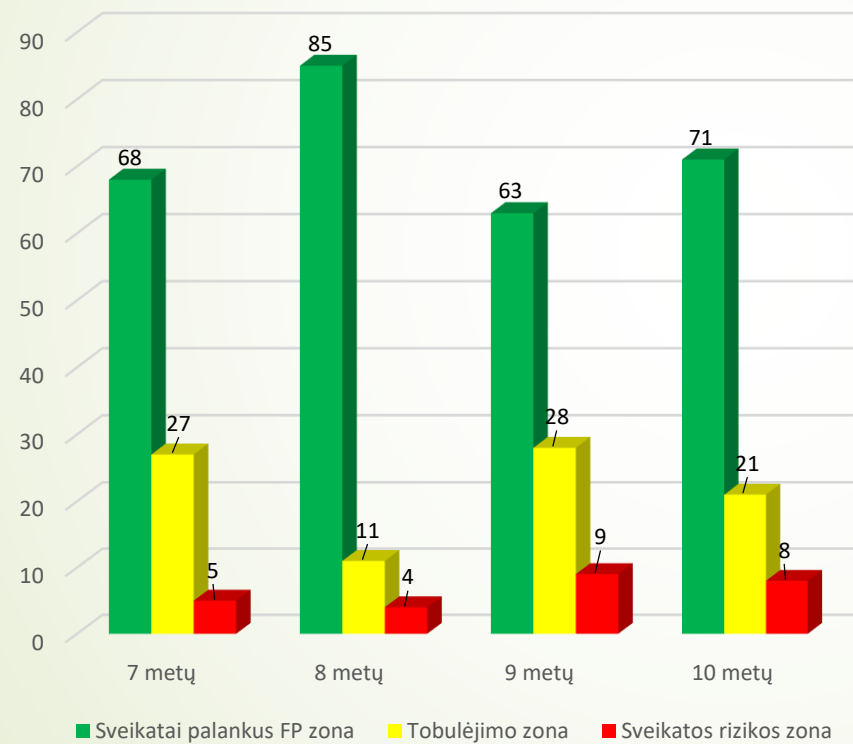


7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

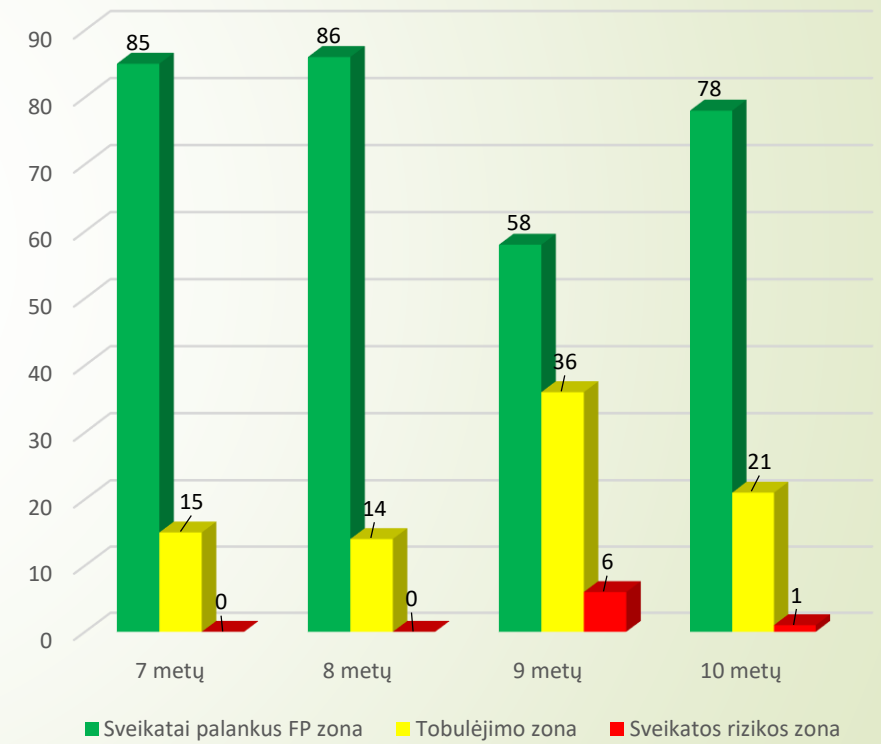


7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

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



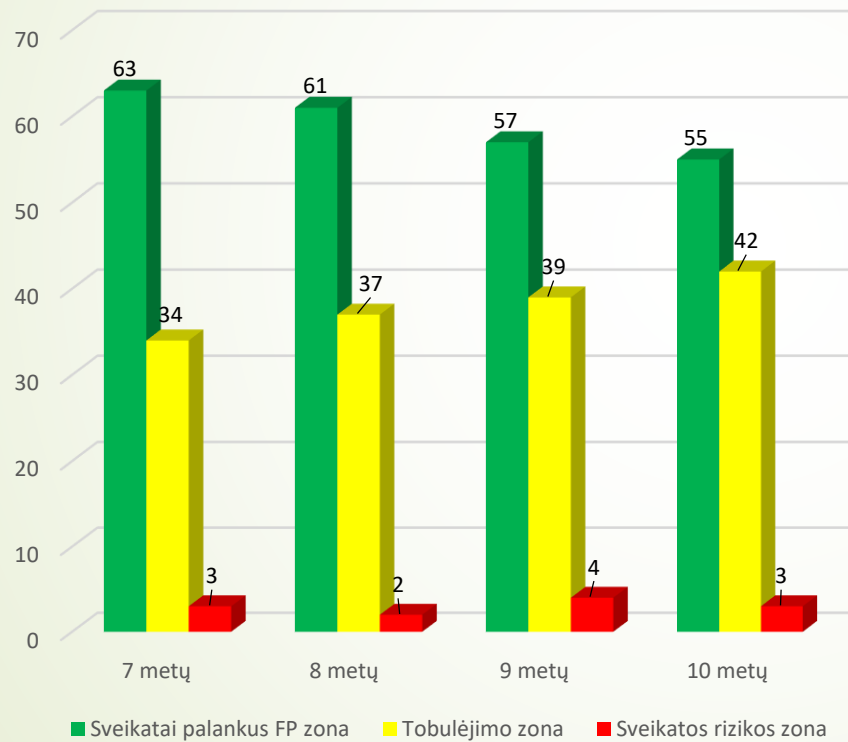
7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimas



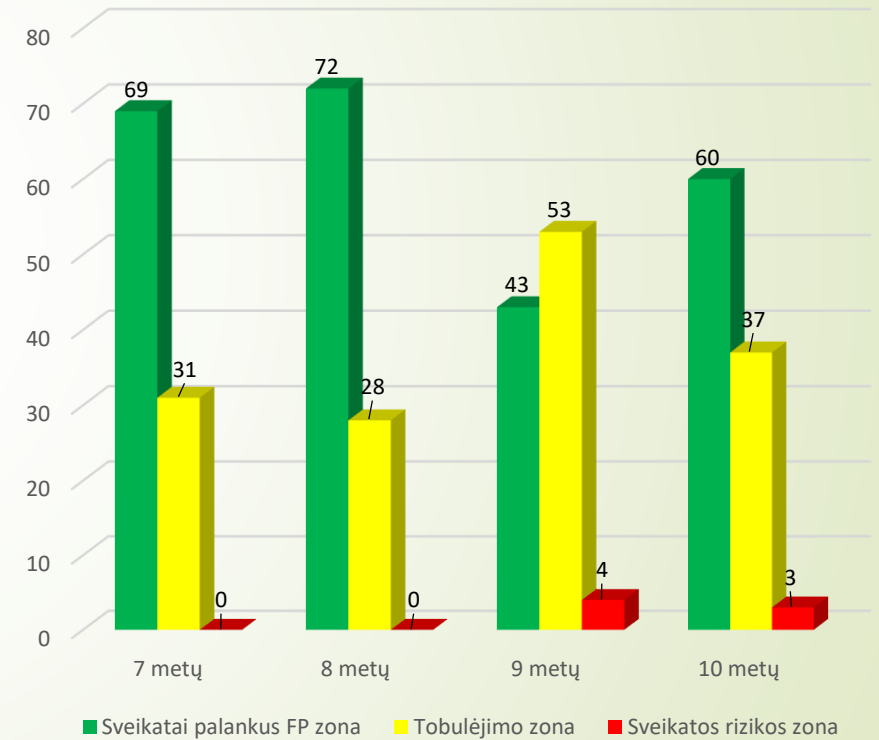
7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimas



# 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

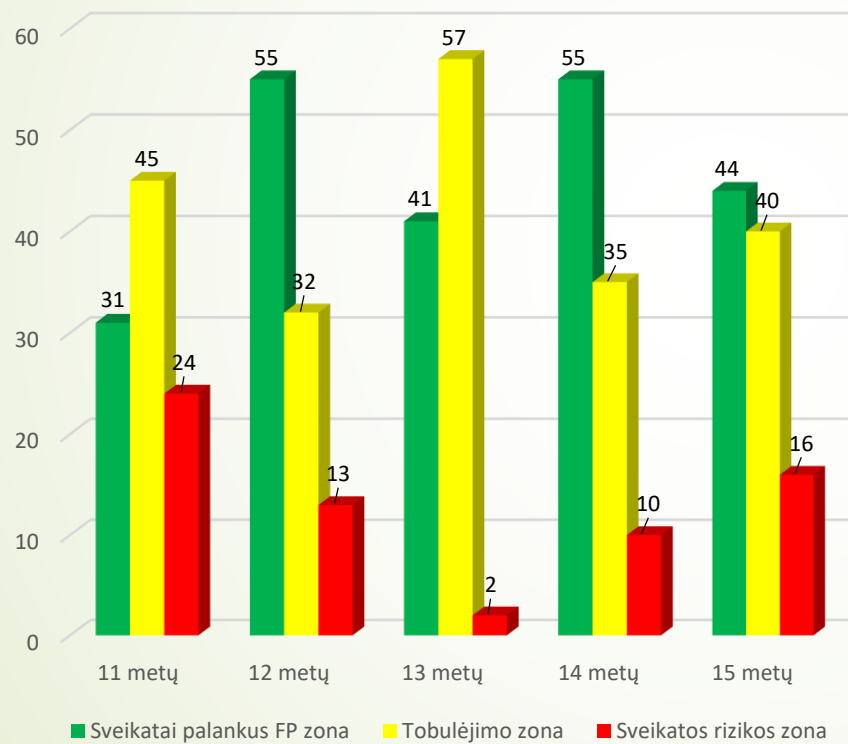
## **Berniukai**

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 192 pagrindinių klasių berniukai. 72 berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

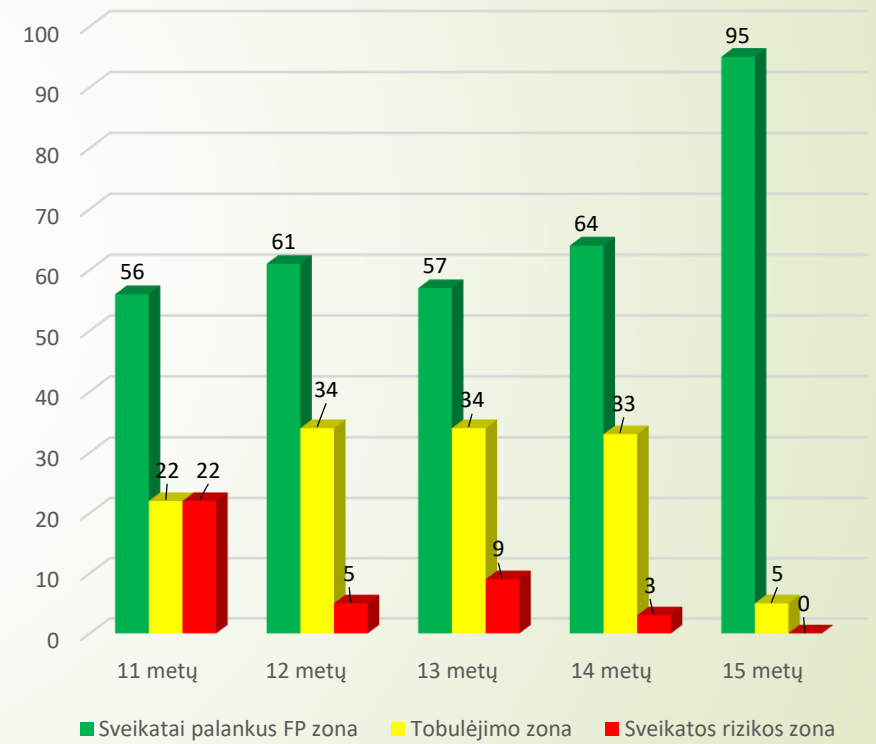
## **Mergaitės**

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 201 pagrindinių klasių mergaitė. 103 mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

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



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



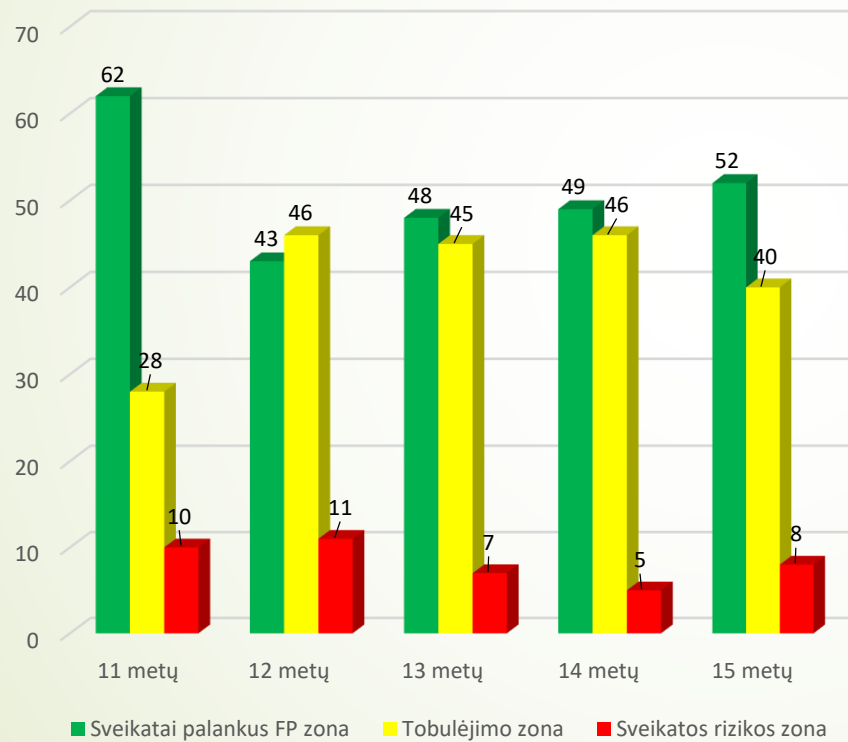
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimas



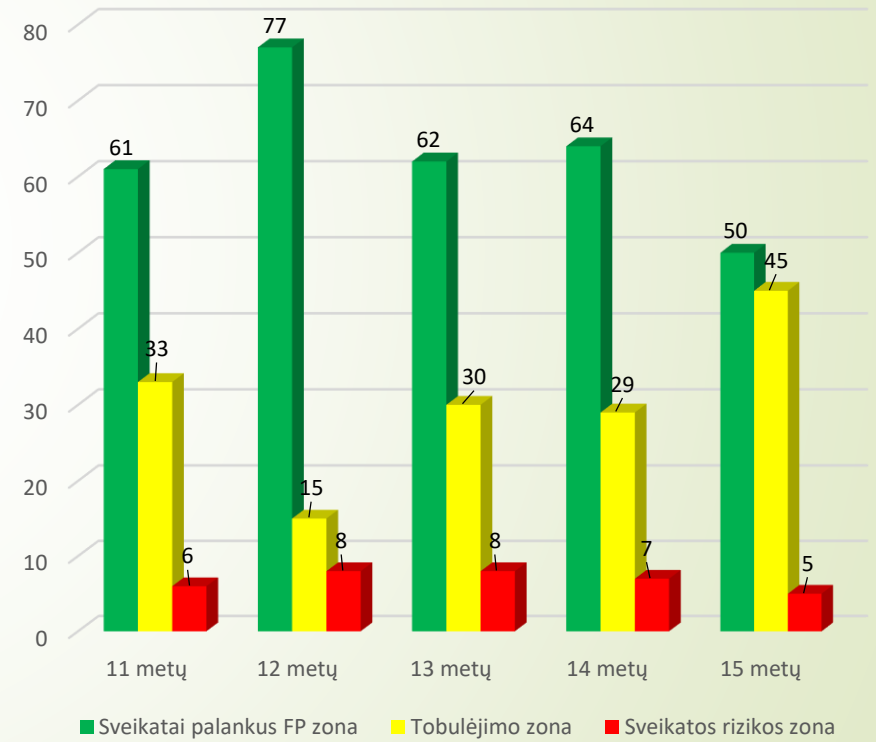
## PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- ▶ Pagal testo „Flamingo“ (užlipimo ant buometlio skaičius/1min) atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 23 berniukai, kurių amžius 11 metų (7), 12 metų (7), 13 metų (1), 14 metų (4) ir 15 metų (4).
- ▶ Pagal testo „Flamingo“ (užlipimo ant buometlio skaičius/1min) atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 16 mergaičių, kurių amžius 11 metų (8), 12 metų (2), 13 metų (4) ir 14 metų (2).

# 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

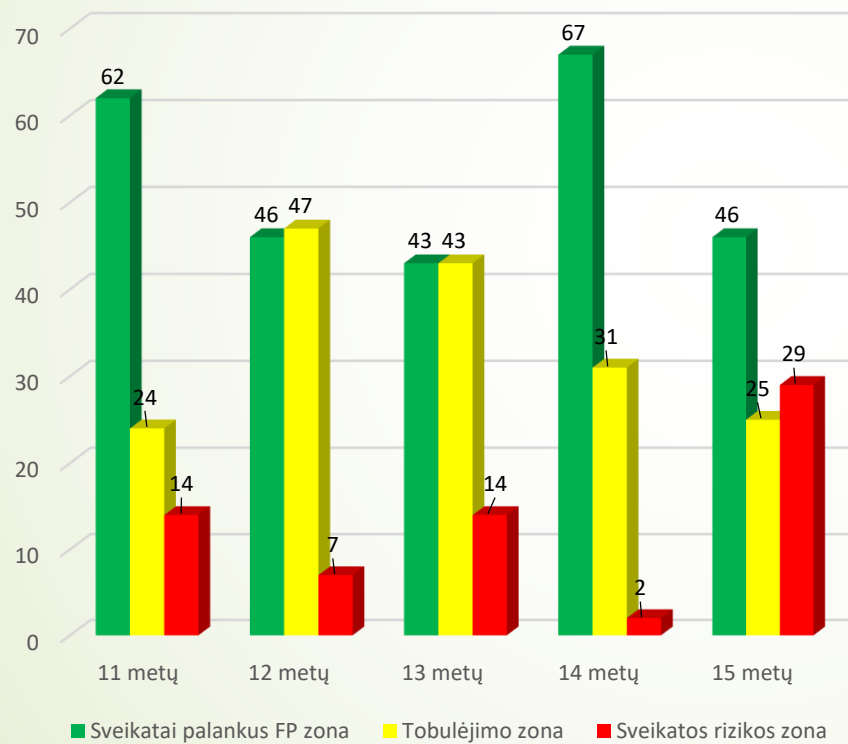


## PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

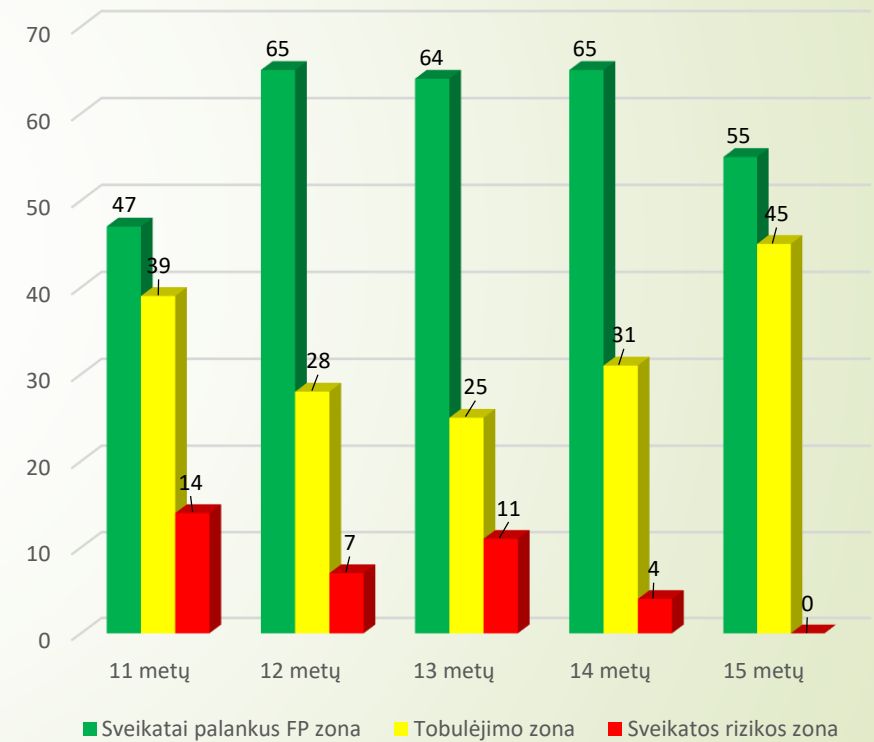
- ▶ Pagal testo „sėstis ir siekti (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 16 berniukų, kurių amžius 11 metų (3), 12 metų (6), 13 metų (3), 14 metų (2) ir 15 metų (2).
- ▶ Pagal testo „sėstis ir siekti (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 14 mergaičių, kurių amžius 11 metų (2), 12 metų (3), 13 metų (4) ir 14 metų (4) ir 15 metų (1).



# 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



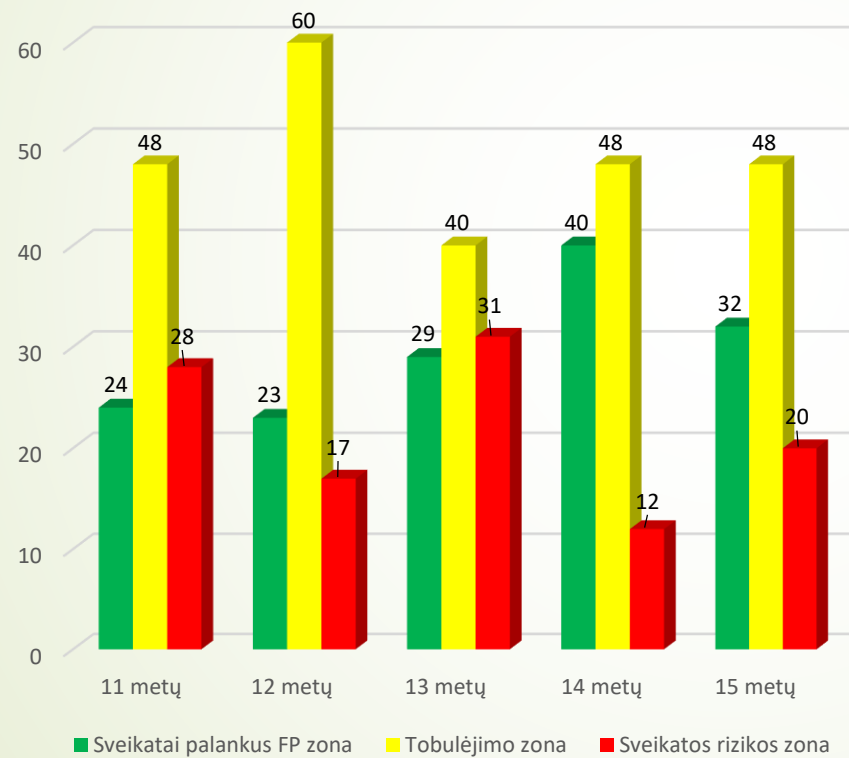
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm), testo įvertinimas



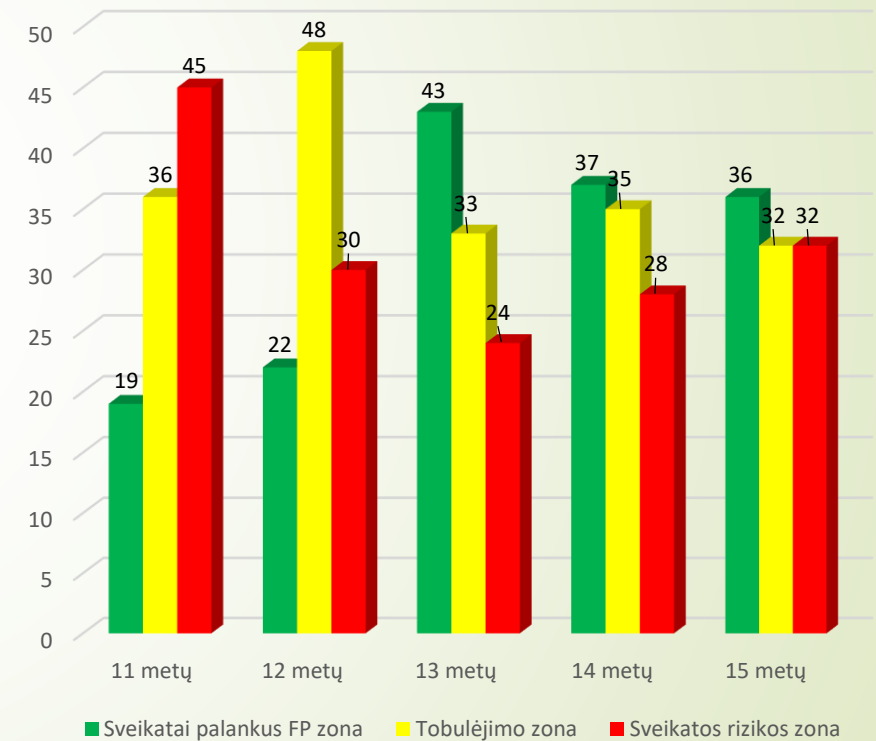
# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- ▶ Pagal testo „Šuolis į tolį iš vietos (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 22 berniukai, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (4), 13 metų (6), 14 metų (1) ir 15 metų (7).
- ▶ Pagal testo „Šuolis į tolį iš vietos (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 15 mergaičių, kurių amžius 11 metų (5), 12 metų (3), 13 metų (5) ir 14 metų (2).

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



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



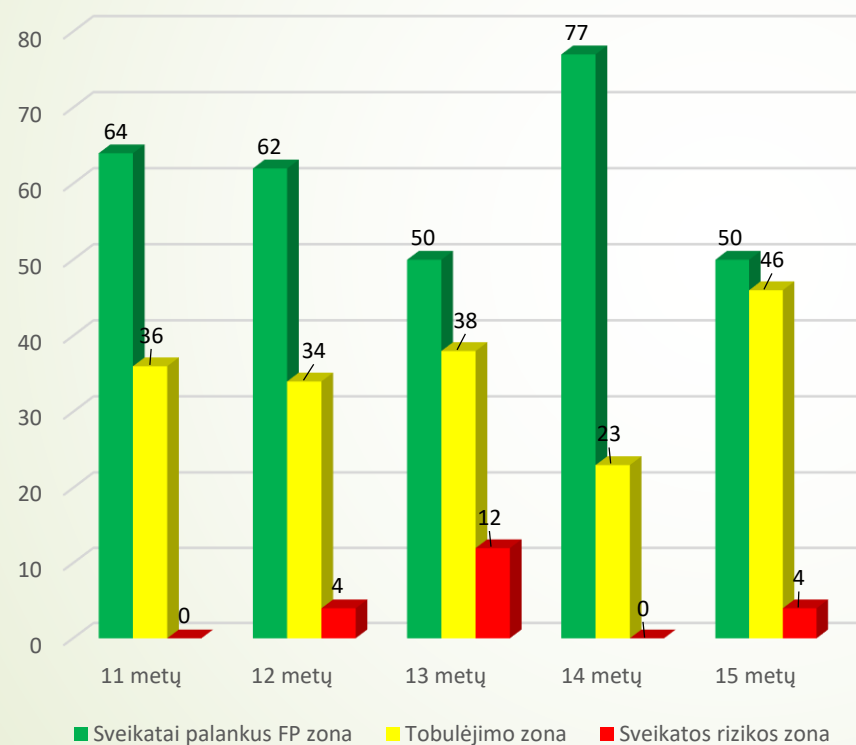
11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) testo įvertinimas



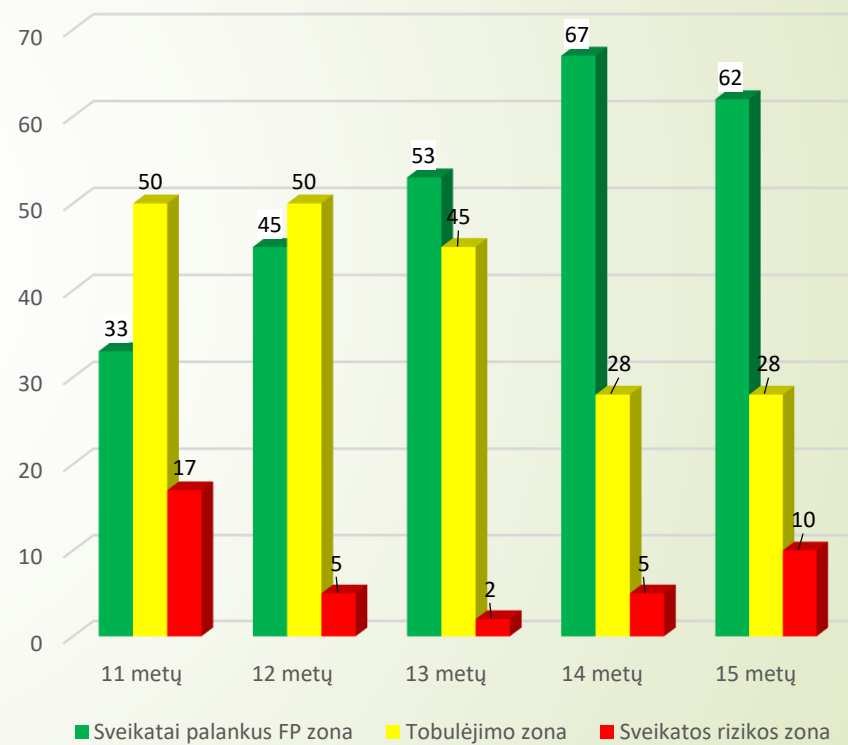
# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Pagal testo „kybojimas sulenktomis rankomis (s)“ atlikimą į sveikatos rizikos zoną pateko 40 berniukų, kurių amžius 11 metų (8), 12 metų (9), 13 metų (13), 14 metų (5) ir 15 metų (5).
- Pagal testo „kybojimas sulenktomis rankomis (s)“ atlikimą į sveikatos rizikos zoną pateko 61 mergaitė, kurių amžius 11 metų (16), 12 metų (12), 13 metų (11), 14 metų (15) ir 15 metų (7).

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



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



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

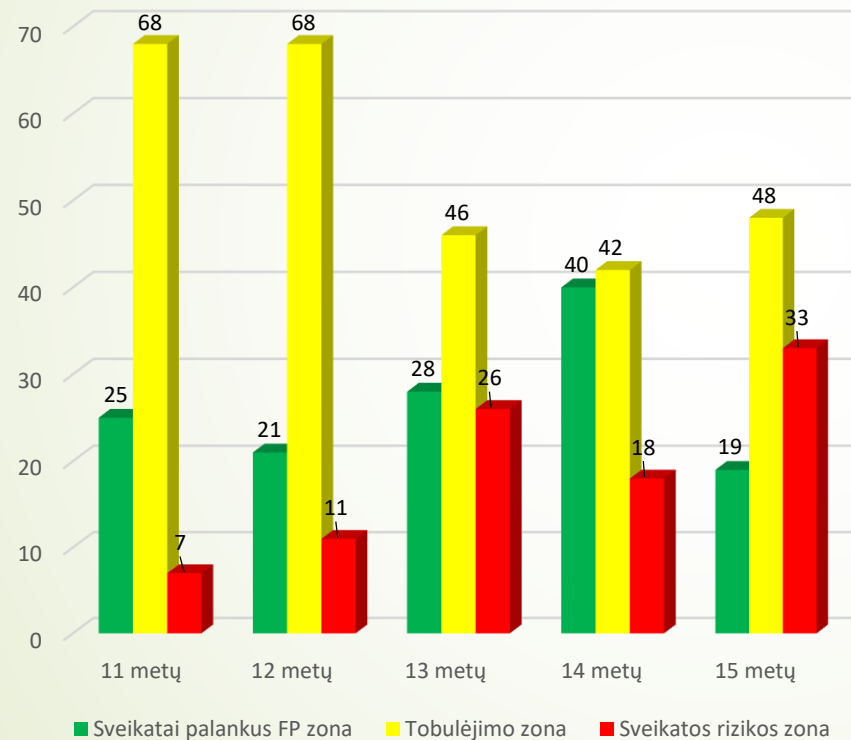


# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

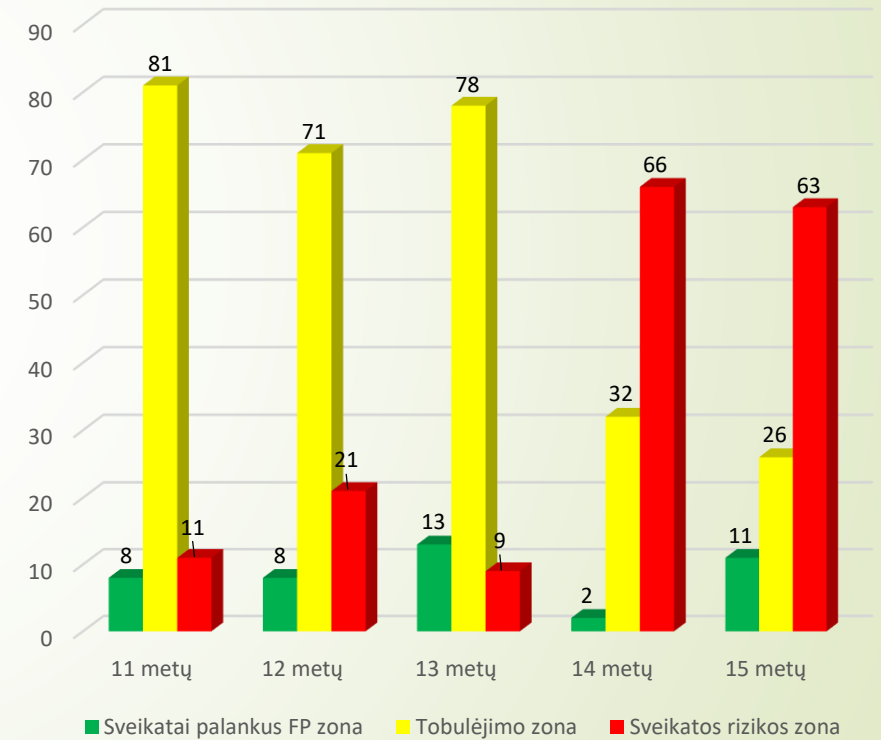
- Pagal testo „10 x 5 bėgimas šaudykle (s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 8 berniukai, kurių amžius 12 metų (2), 13 metų (5) ir 15 metų (1).
- Pagal testo „10 x 5 bėgimas šaudykle (s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 13 mergaičių, kurių amžius 11 metų (6), 12 metų (2), 13 metų (1), 14 metų (3) ir 15 metų (2).



# 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



# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- ▶ Pagal testo „20 m bėgimas šaudykle (min)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 32 berniukai, kurių amžius 11 metų (2), 12 metų (6), 13 metų (10), 14 metų (7) ir 15 metų (7).
- ▶ Pagal testo „20 m bėgimas šaudykle (min)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 61 mergaitė, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (8), 13 metų (4), 14 metų (33) ir 15 metų (12).

# 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.