



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

LIUDVIKO STULPINO PROGIMNAZIJOS 2025-2026 M. M. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

Visuomenės sveikatos specialistė
Julija Malyševa

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio aktyvumo pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas). Fizinio pajėgumo nustatymas ugdymo įstaigoje buvo vykdomas nuo vasario iki gegužės mėnesio. Remiantis Aprašu, mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai priskiriami vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
2. „Reikia tobulėti“ zona (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.

Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai

Remiantis Aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas buvo nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazijoje fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo:

- 138 berniukai (7-10 metų), besimokantys pagal pradinio ugdymo programą;
- 115 mergaičių (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 174 berniukai (11-15 metų), besimokantys pagal pagrindinio ugdymo programą;
- 188 mergaitės (11-15 metų), besimokančios pagal pagrindinio ugdymo programą.

Pradinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė

Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

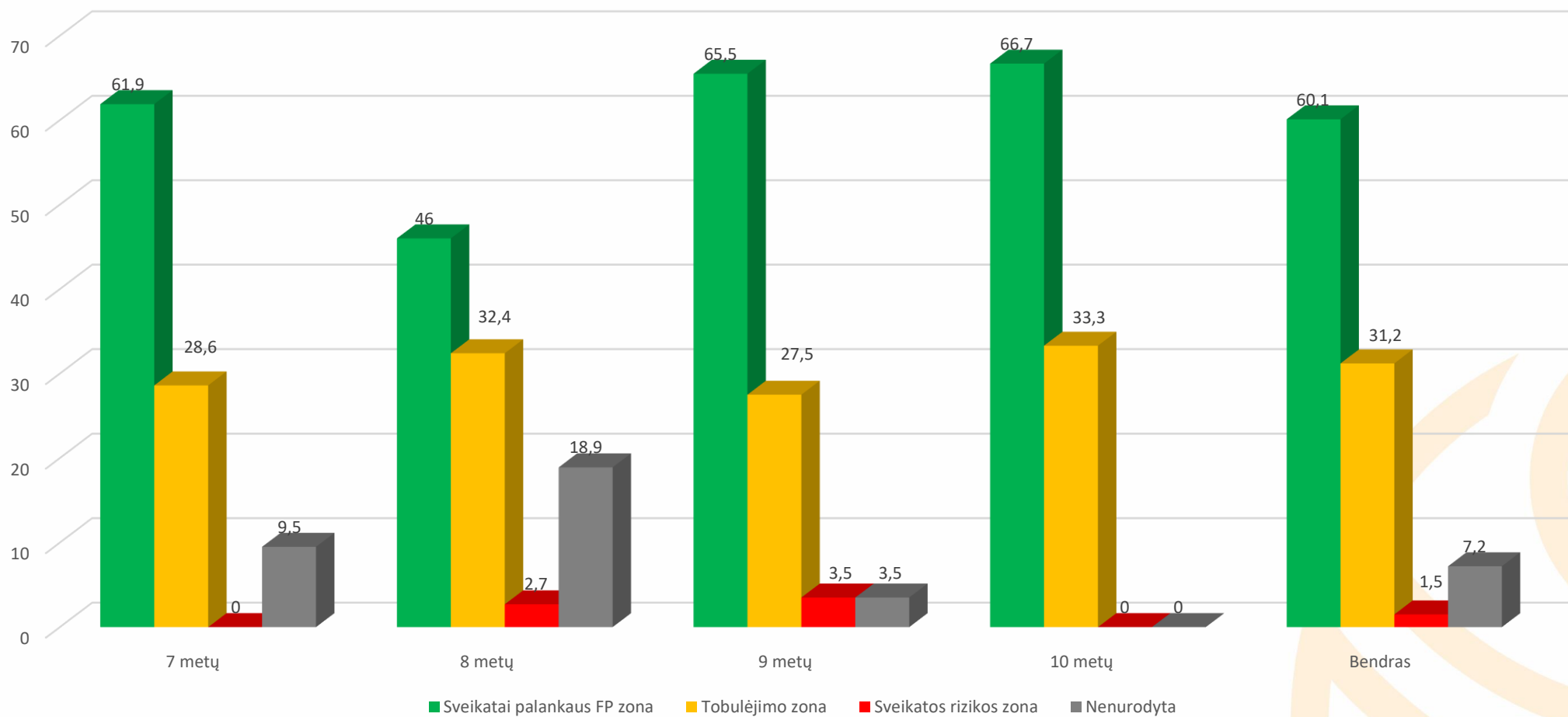
Aprašo 2 priede numatyta, kokius 4 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą:

- šuolis iš vietos į tolį (cm);
- teniso kamuoliuko metimas (m);
- 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)
- 6 min. bėgimas (m).

Visus minėtus testus atliko 115 berniukų (84,5 proc.). Iš visų atliktų 4 testų bent viename teste į raudonąją zoną pateko 10 (7,3 proc.) berniukų 7-10 metų.

Testą iš vietos į tolį atliko 128 berniukai (92,8 proc.). Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 83 berniukai (60,1 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 43 berniukai (31,2 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 2 berniukai (1,5 proc.) - į **raudonąją zoną** (1 pav.).

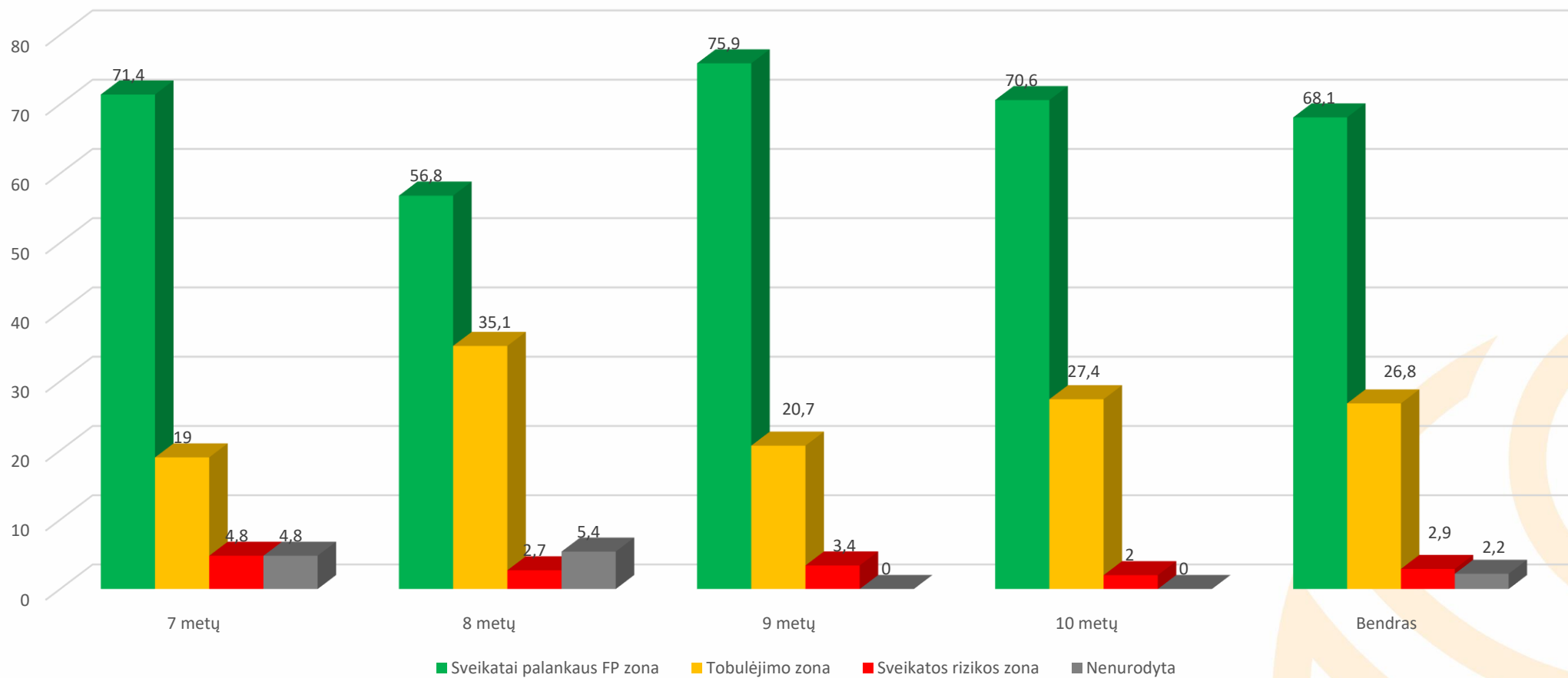
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 10 metų berniukai, kurie pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 8 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** - 9 metų.



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

Testą iš vietos į tolį atliko 135 berniukai (97,8 proc.). Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 94 berniukai (68,1 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 37 berniukai (26,8 proc.) - į **geltoną zoną** ir 4 berniukai (2,9 proc.) - į **raudoną zoną** (2 pav.).

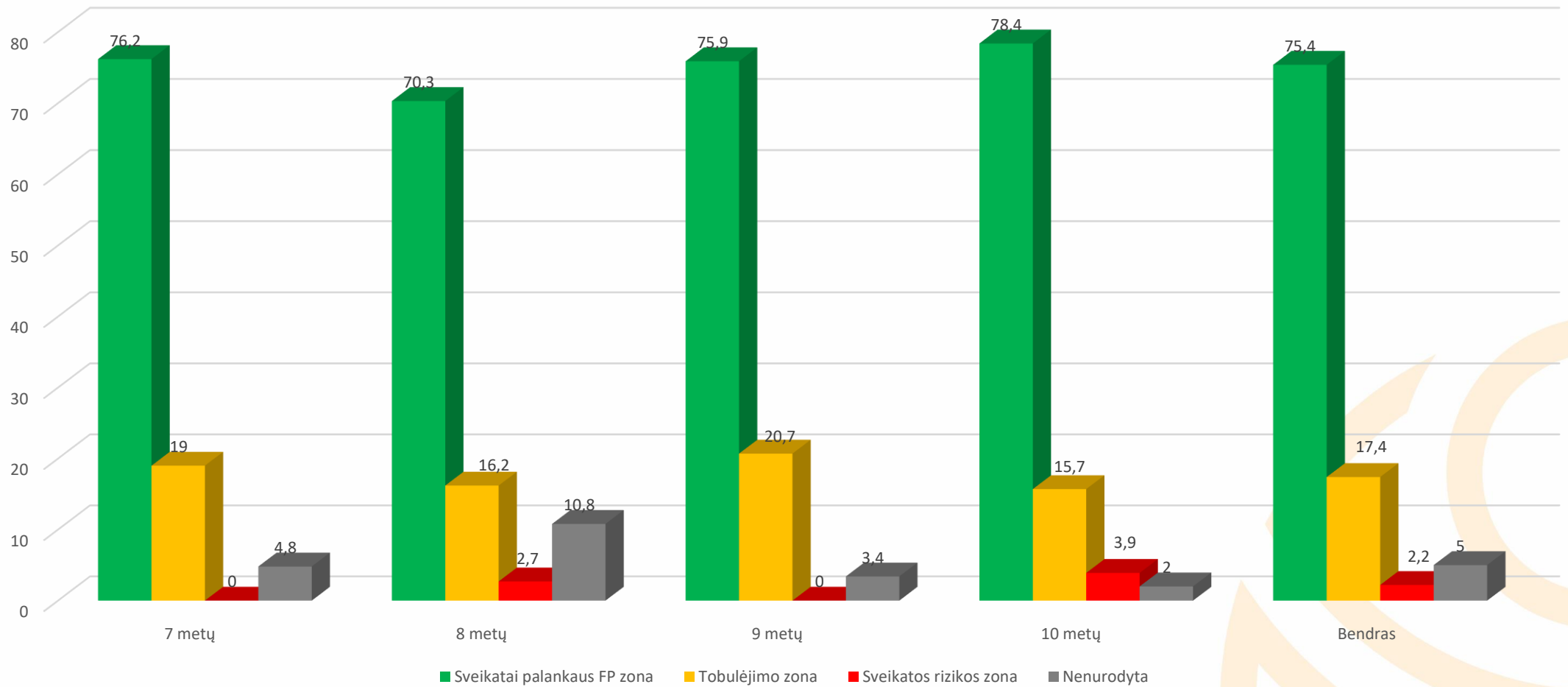
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)** - 9 metų berniukai, kurie pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 8 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 7 metų.



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

10 x 5 m bėgimo šaudykle testą atliko 131 berniukas (94,9 proc.). Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 104 berniukai (75,4 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 24 berniukai (17,4 proc.) - į **geltoną zoną** ir 3 berniukai (2,2 proc.) - į **raudoną zoną** (3 pav.).

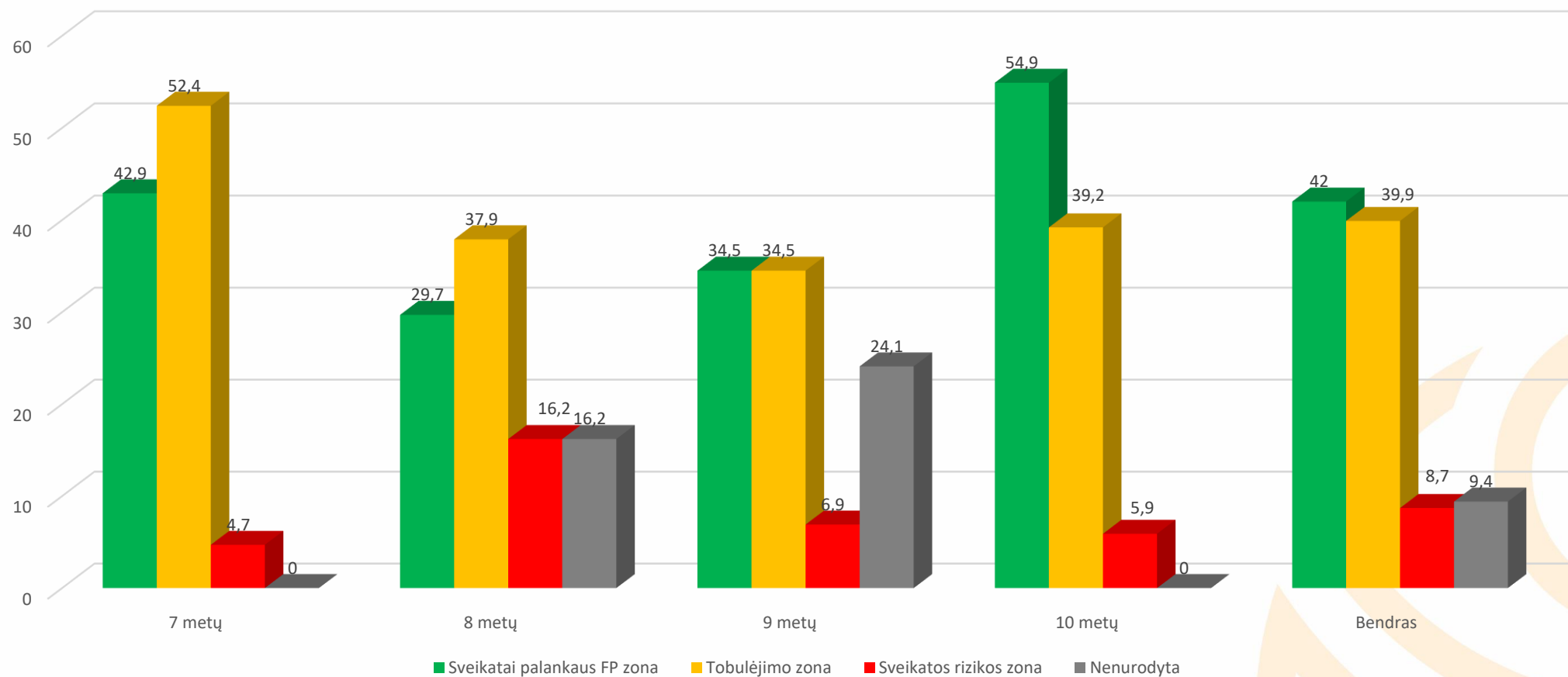
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 10 metų, kurie pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** – 9 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 10 metų.



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

6 min. bėgimo testą atliko 125 berniukai (90,5 proc.). Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 58 berniukai (42 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 55 berniukai (39,9 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 12 berniukų (8,7 proc.) - į **raudonąją zoną** (4 pav.).

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 10 metų berniukai, kurie pateko į **tobulėjimo (geltonąją zoną)** - 7 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją zoną)** - 8 metų.



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

Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

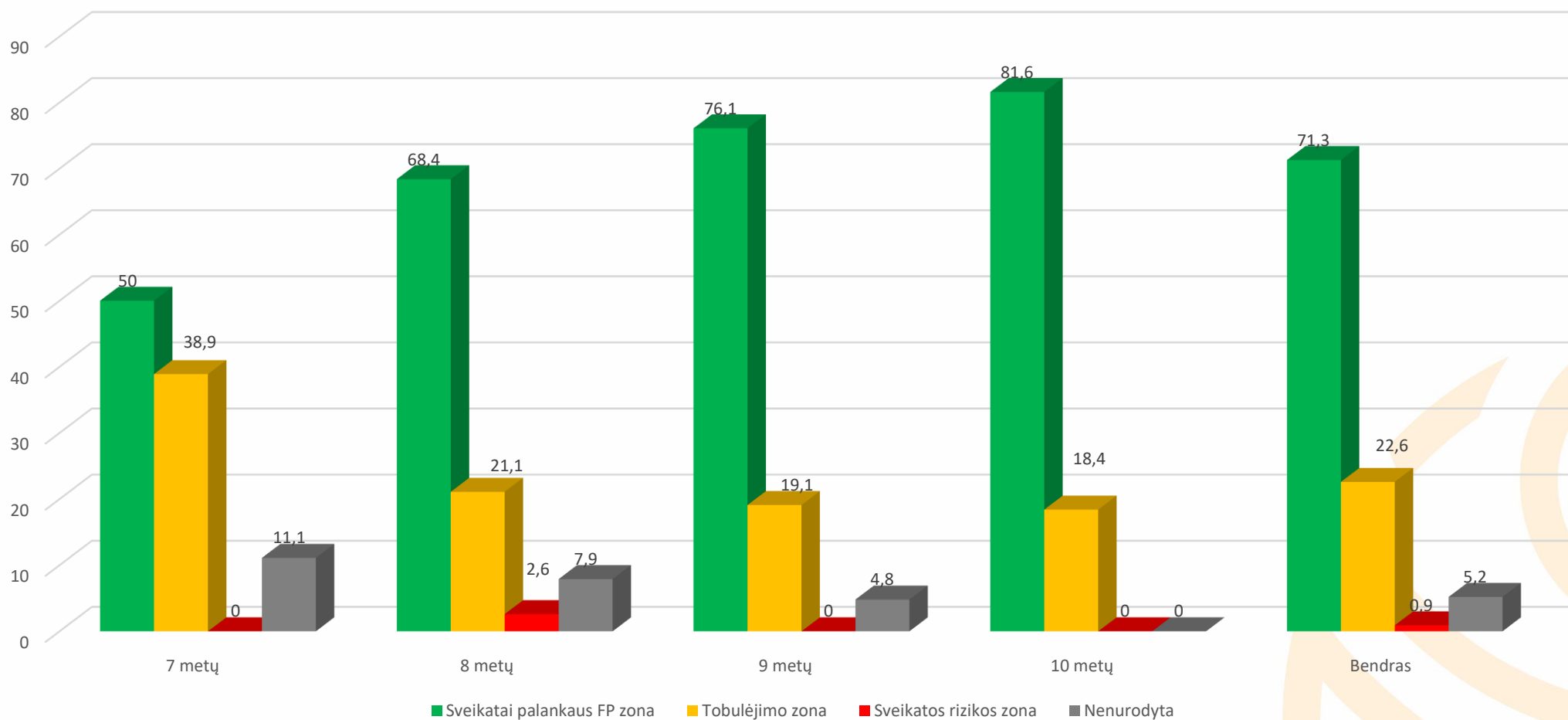
Aprašo 2 priede numatyta, kokius 4 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą:

- šuolis iš vietos į tolį (cm);
- teniso kamuoliuko metimas (m);
- 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)
- 6 min. bėgimas (m).

Visus minėtus testus atliko 92 mergaitės (80 proc.). Iš visų fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavusių 8 (6,95 proc.) mergaičių bent viename teste pateko į sveikatos rizikos zoną.

Iš vietos į tolį testą atliko 109 mergaitės (94,78 proc.). Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 82 mergaitės (71,3 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 26 mergaitės (22,6 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 1 mergaitė (0,9 proc.) - į **raudonąją zoną** (5 pav.).

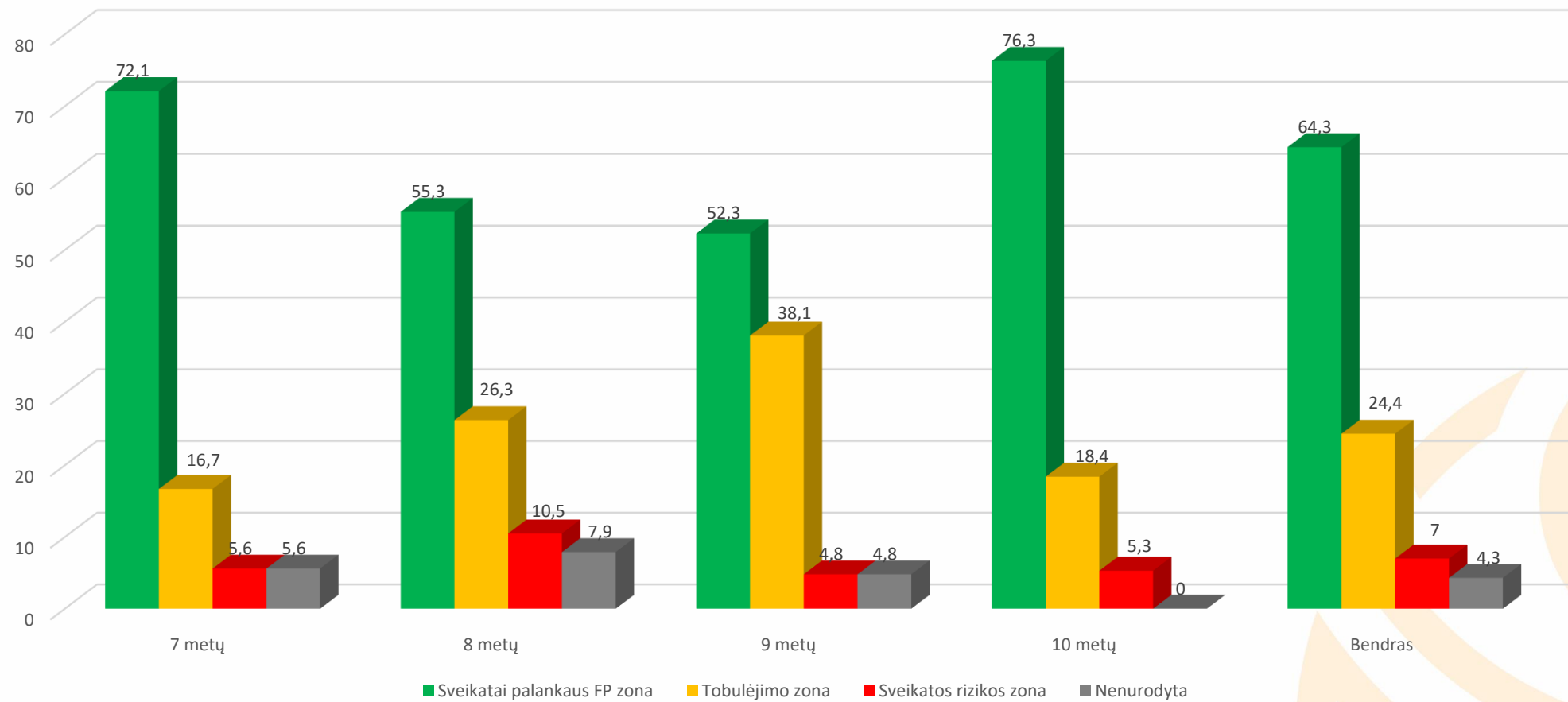
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 10 metų mergaitės, kurios pateko į **tobulėjimo (geltonąją zoną)** - 7 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją zoną)** - 8 metų.



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

Teniso kamuoliuko metimo testą atliko 100 mergaičių (86,9 proc.). Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 74 mergaitės (64,3 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 28 mergaitės (24,4 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 8 mergaitės (7 proc.) - į **raudonąją zoną** (6 pav.).

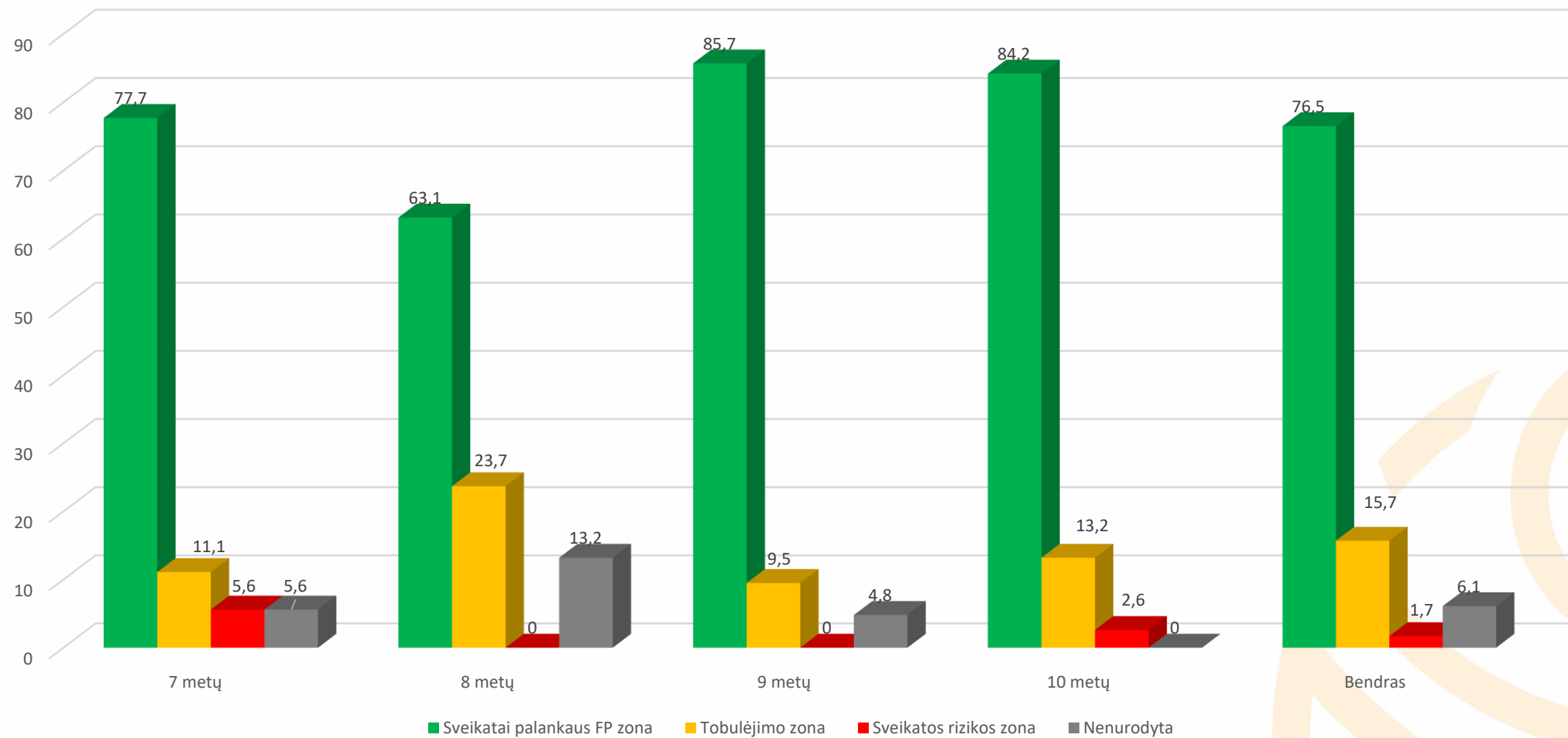
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 10 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 9 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** - 7 ir 10 metų.



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

10 x 5 m bėgdamos šaudykle testą atliko 108 mergaitės (93,9 proc.). Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 88 mergaitės (76,5 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 18 mergaičių (15,7 proc.) - į **geltoną zoną** ir 2 mergaitės (1,7 proc.) - į **raudoną zoną** (7 pav.).

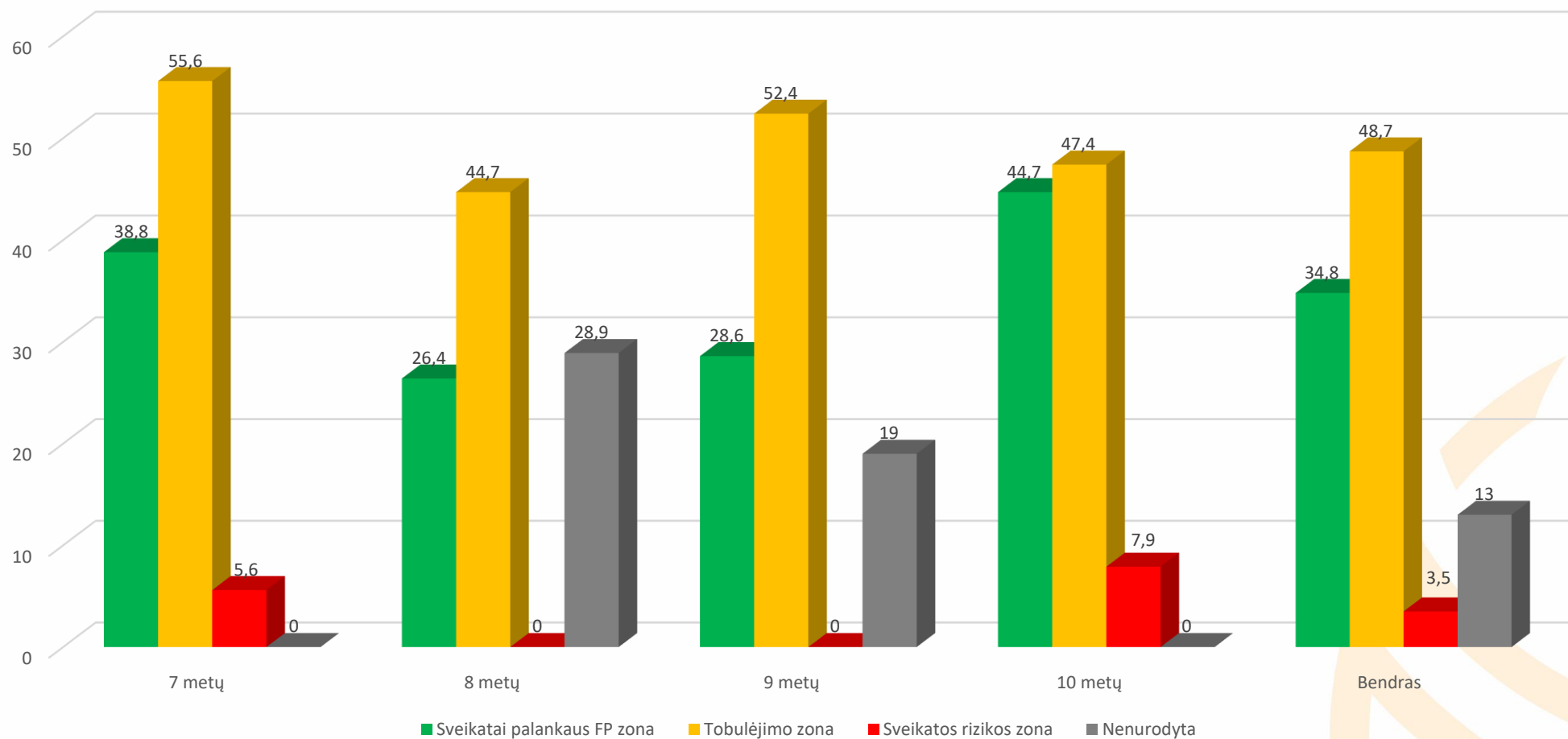
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 9 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 8 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 7 metų.



7 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

6 min. bėgimo testą atliko 100 mergaičių (86,9 proc.). Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 40 mergaičių (34,8 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 56 mergaitės (48,7 proc.) - į **geltoną zoną** ir 4 mergaitės (3,5 proc.) - į **raudoną zoną** (8 pav.).

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 10 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 7 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 10 metų.



8 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

Pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė

Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

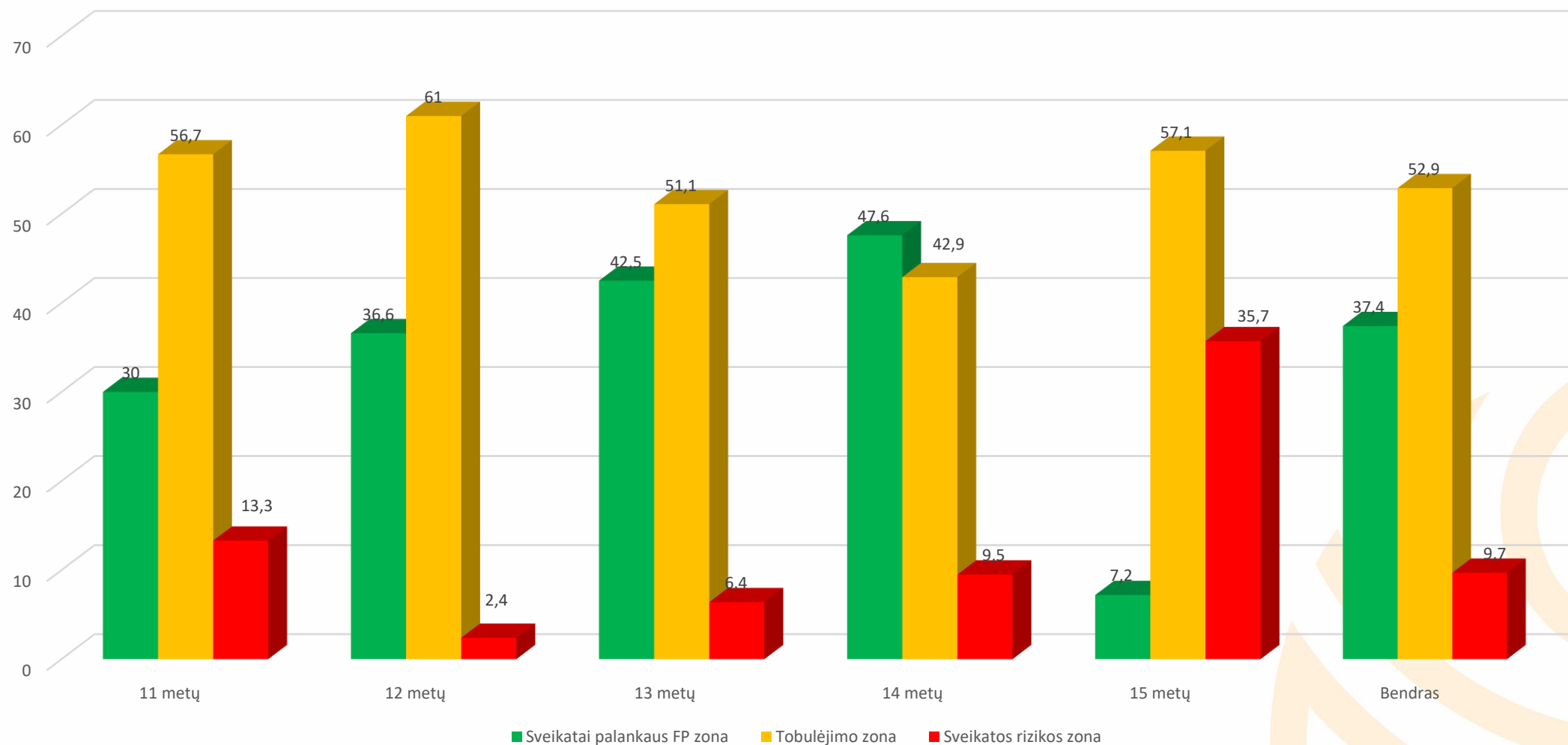
Aprašo 2 priede numatyta, kokius 6 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pagrindinio ugdymo programą:

- „flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min);
- „sėstis ir siekti“ (cm);
- šuolis į tolį iš vietos (cm);
- kybojimas sulenktomis rankomis (s);
- 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s);
- 20 m bėgimas šaudykle (min.).

Visus minėtus testus atliko 172 berniukai (98,8 proc.). Iš visų fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavusių 52 (30,2 proc.) berniukų bent viename teste pateko į sveikatos rizikos zoną.

„Flamingo“ testą (užlipimų ant buometio skaičius per 1 min.) atliko 174 berniukai (100 proc.). Pagal „flamingo“ testo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 65 berniukai (37,4 proc.) pateko į žaliąją zoną, 92 berniukai (52,9 proc.) - į geltonąją zoną, o 17 berniukų (9,7 proc.) - į raudonąją zoną (9 pav.).

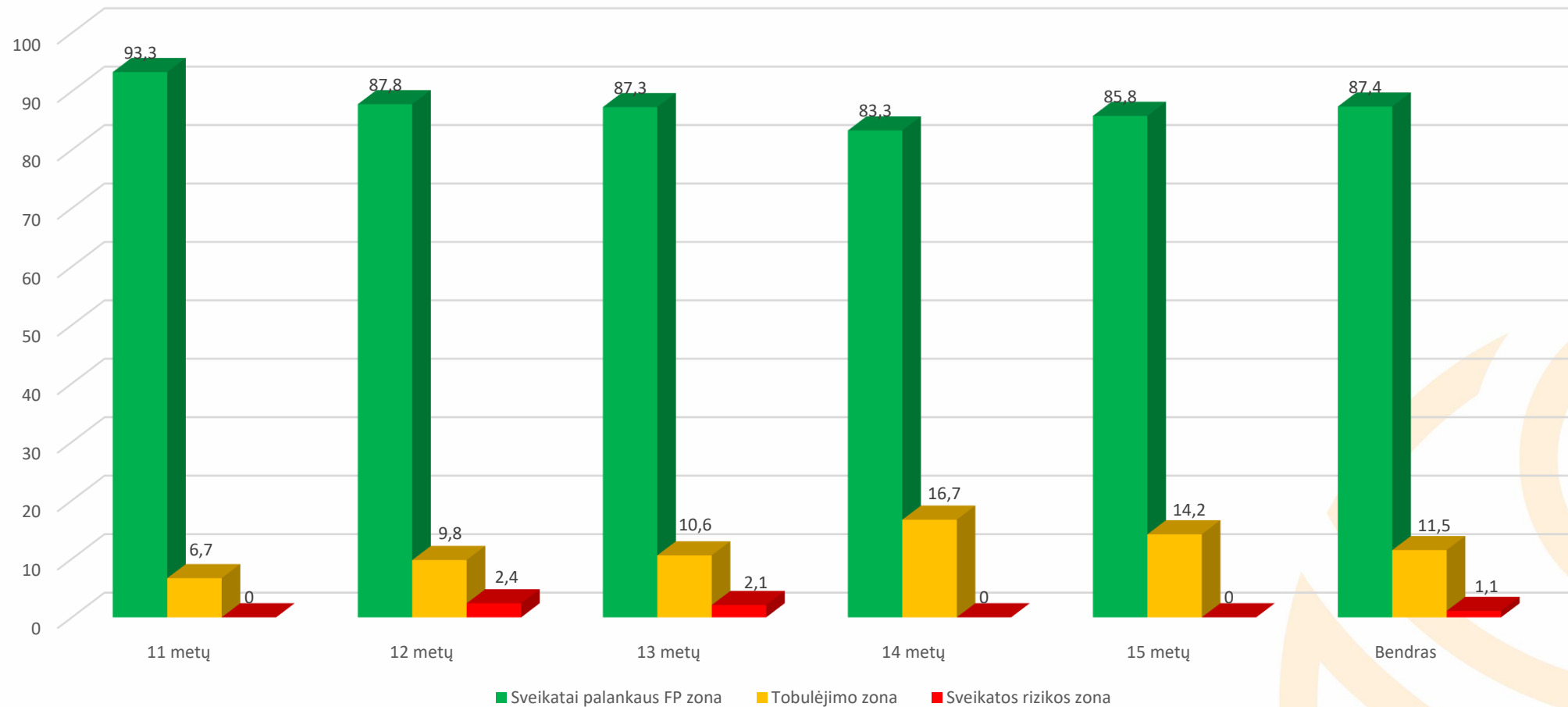
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną - 15 metų.



9 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „Flamingo“ (užlipimų ant buometio skaičius/1min) testo įvertinimą

„Sėstis ir siekti“ testą atliko 174 berniukai (100 proc.). Pagal „sėstis ir siekti“ testo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 152 berniukai (87,4 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 20 berniukų (11,5 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 2 berniukai (1,1 proc.) – į **raudonąją zoną** (10 pav.).

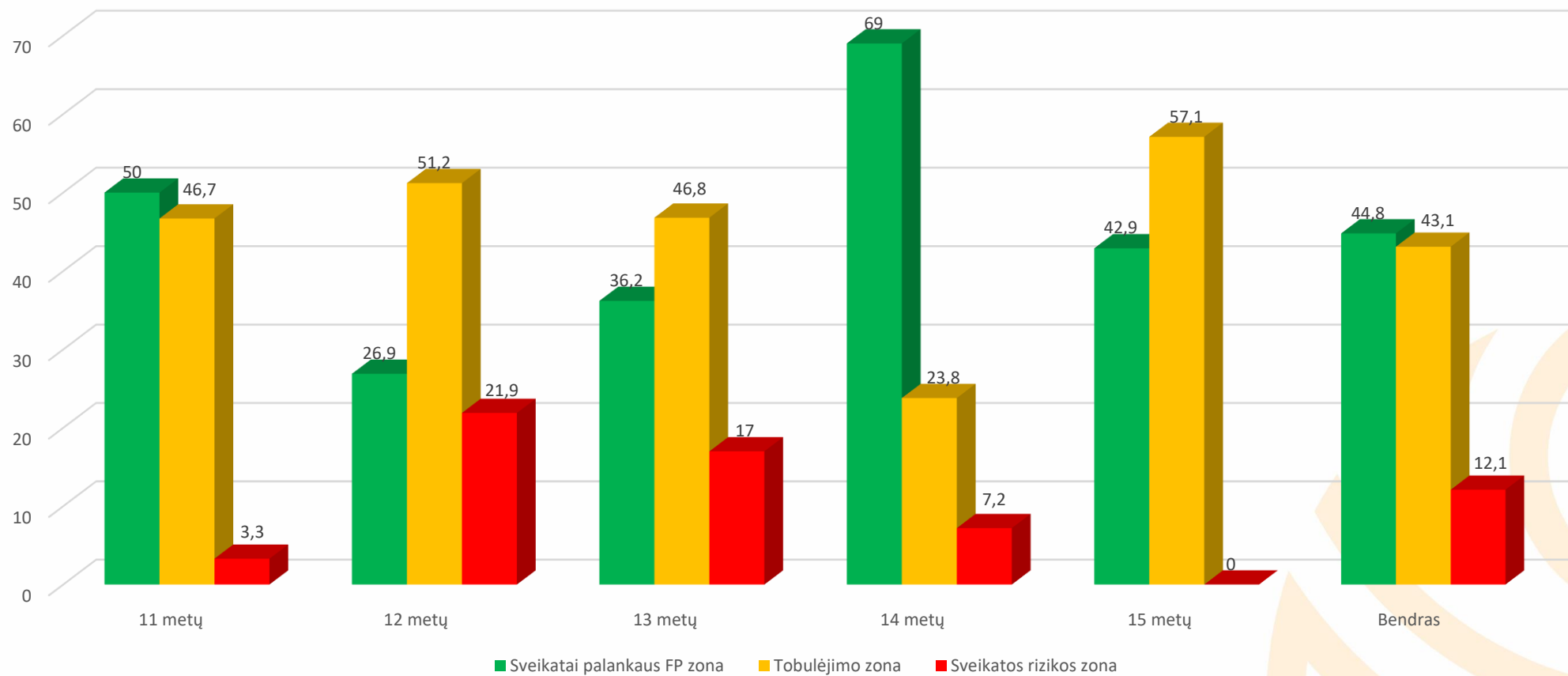
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 11 metų, kurie pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 14 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** - 12 ir 13 metų.



10 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal sėsti ir siekti testo įvertinimą

Iš vietos į tolį testą atliko 174 berniukai (100 proc.). Pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 78 berniukai (44,8 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 75 berniukai (43,1 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 21 berniukas (12,1 proc.) – į **raudonąją zoną** (11 pav.).

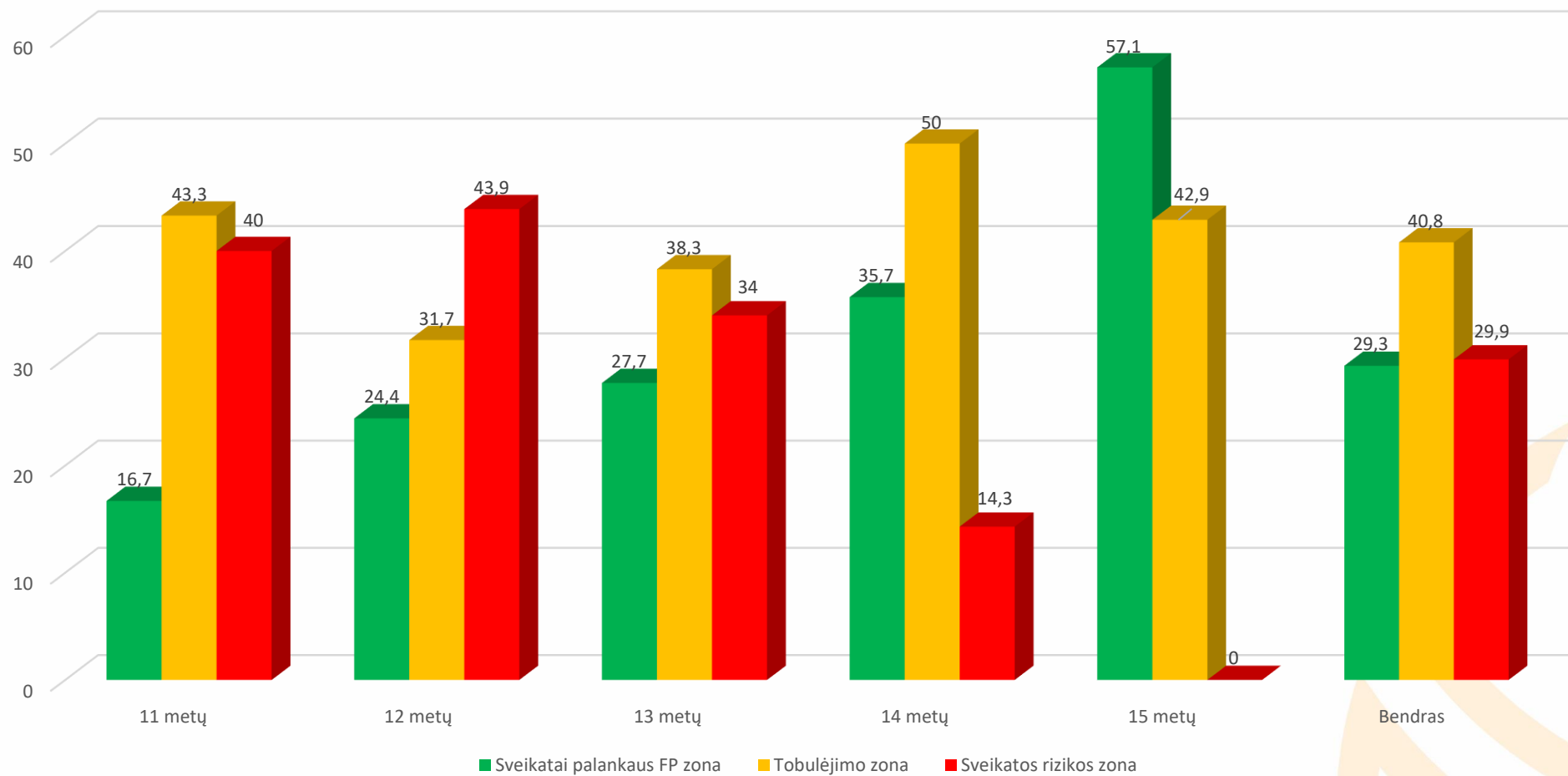
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 14 metų, kurie pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 12 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** - 12 metų.



11 pav. 11-15 metų amžiaus bērniuku dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietas testo įvertinimą

Kybojimą sulenktomis rankomis testą atliko 174 berniukai (100 proc.). Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 51 berniukas (29,3 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 71 berniukas (40,8 proc.) - į **geltoną zoną** ir 52 berniukai (29,9 proc.) - į **raudoną zoną** (12 pav.).

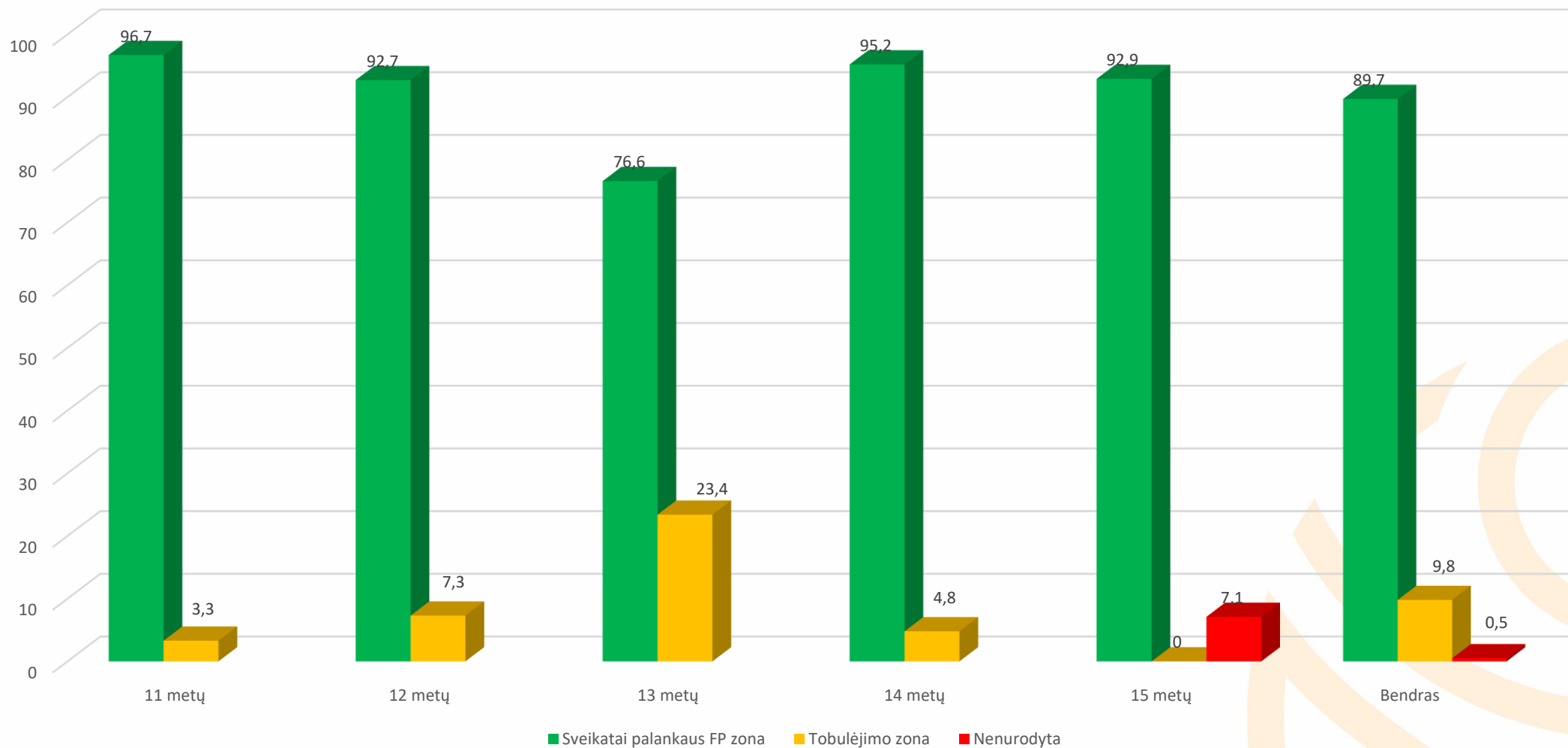
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 15 metų, kurie pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 14 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 11 ir 12 metų.



12 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis testo įvertinimą

20 m bėgimą šaudykle testą atliko 173 berniukai (99,4 proc.). Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 156 berniukai (89,7 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 17 berniukų (9,8 proc.) - į **geltonąją zoną** ir 1 berniukas (0,5 proc.) - į **raudonąją zoną** (13 pav.).

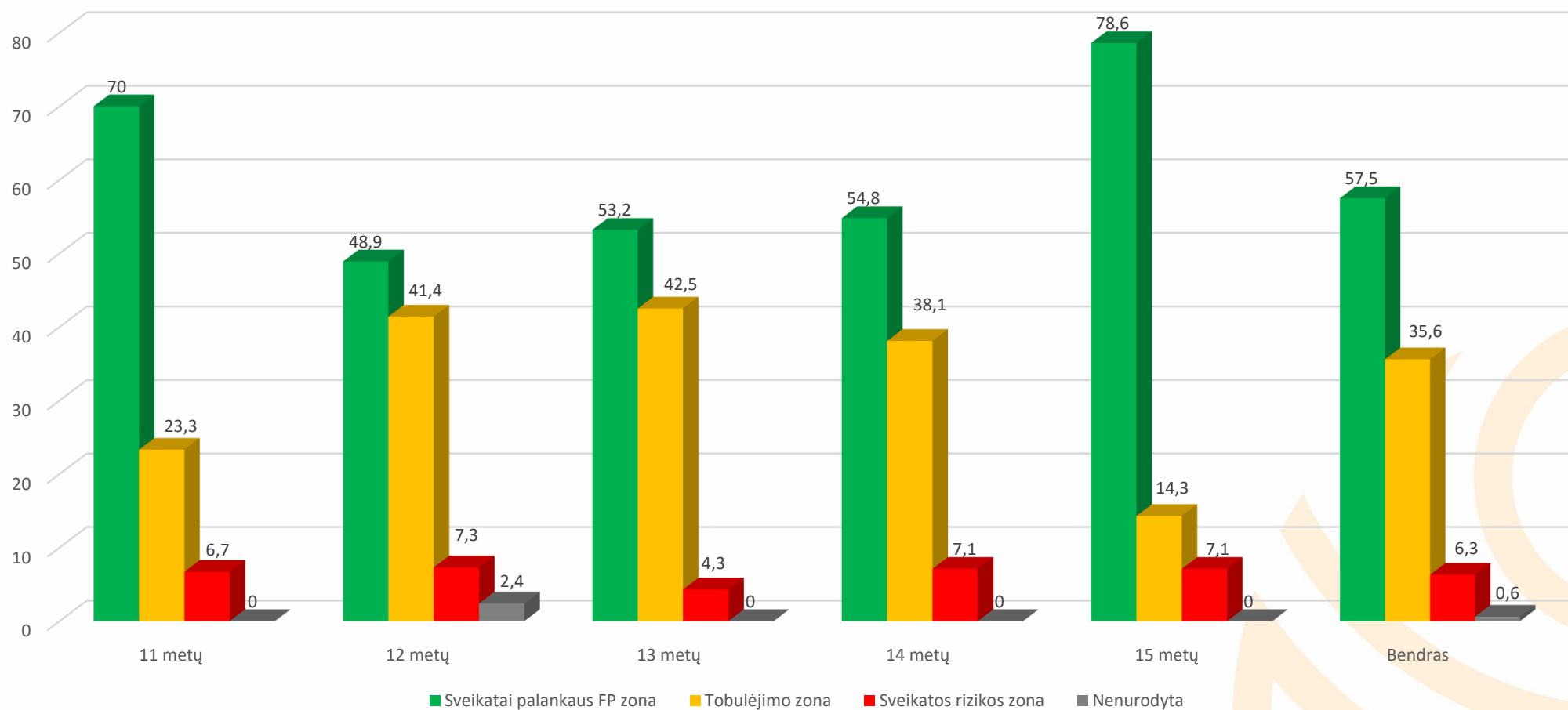
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 15 metų, kurie pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 13 metų ir kurie pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** – 15 metų.



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

10 x 5 bėgimo šaudykle testą atliko 173 berniukai (99,4 proc.). Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 100 berniukų (57,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 62 berniukai (35,6 proc.) - į geltonąją zoną, ir 11 berniukų (6,3 proc.) - į raudonąją zoną (14 pav.).

Didžiausia dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną, buvo 11 metų amžiaus. Daugiausia į tobulėjimo zoną pateko 13 metų berniukai.



14 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

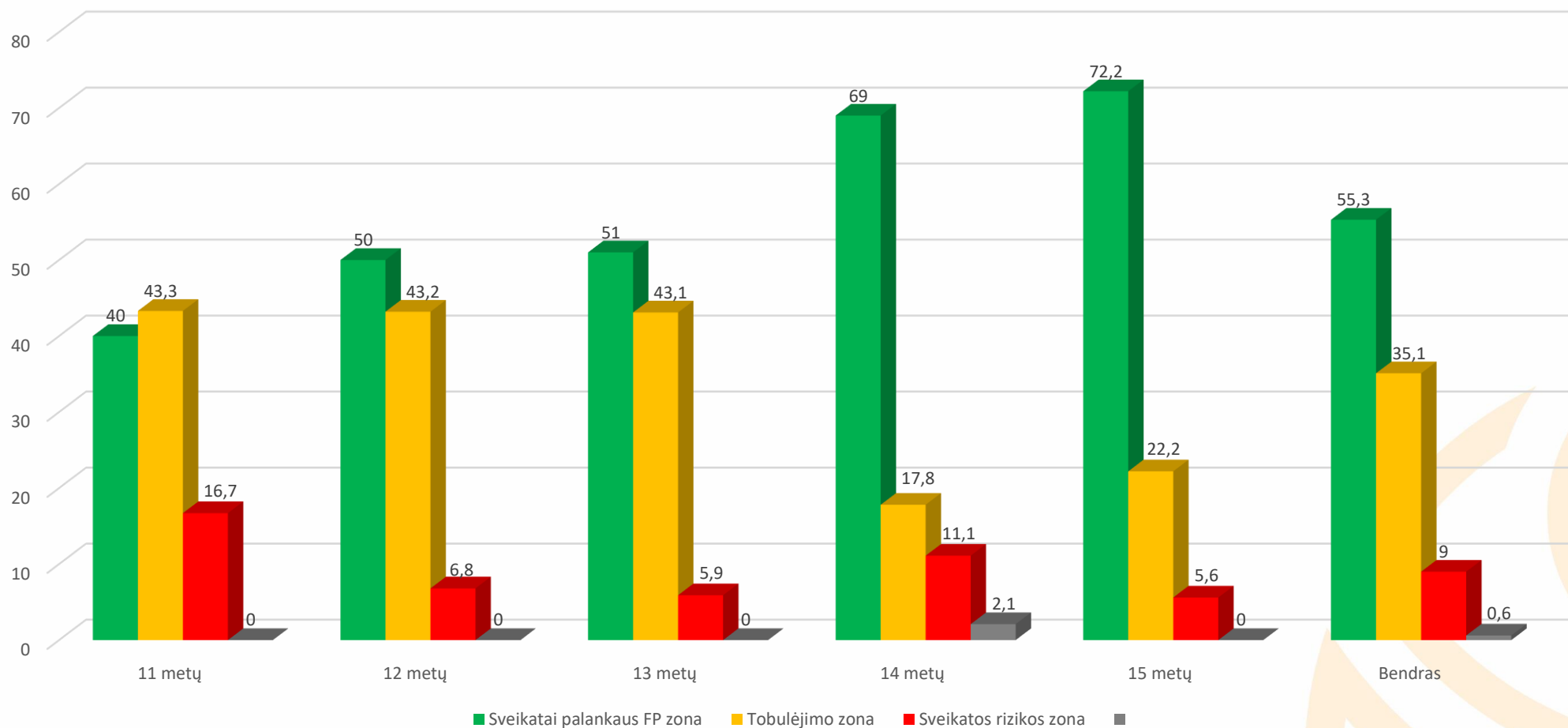
Aprašo 2 priede numatyta, kokius 6 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pagrindinio ugdymo programą:

- „flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min);
- „sėstis ir siekti“ (cm);
- šuolis į tolį iš vietos (cm);
- kybojimas sulenktomis rankomis (s);
- 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s);
- 20 m bėgimas šaudykle (min.).

Visus 6 testus atliko 183 mergaitės (97,3 proc.). Iš visų fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavusių 93 (50,8 proc.) mergaičių bent viename teste pateko į sveikatos rizikos zoną.

„Flamingo“ testą (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min.) atliko 187 mergaitės (99,5 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ testo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 104 mergaitės (72,22 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 66 mergaitės (22,22 proc.) - į **geltonąją zoną**, o į **raudonąją zoną** pateko 17 mergaičių (5,56 proc.) (15 pav.).

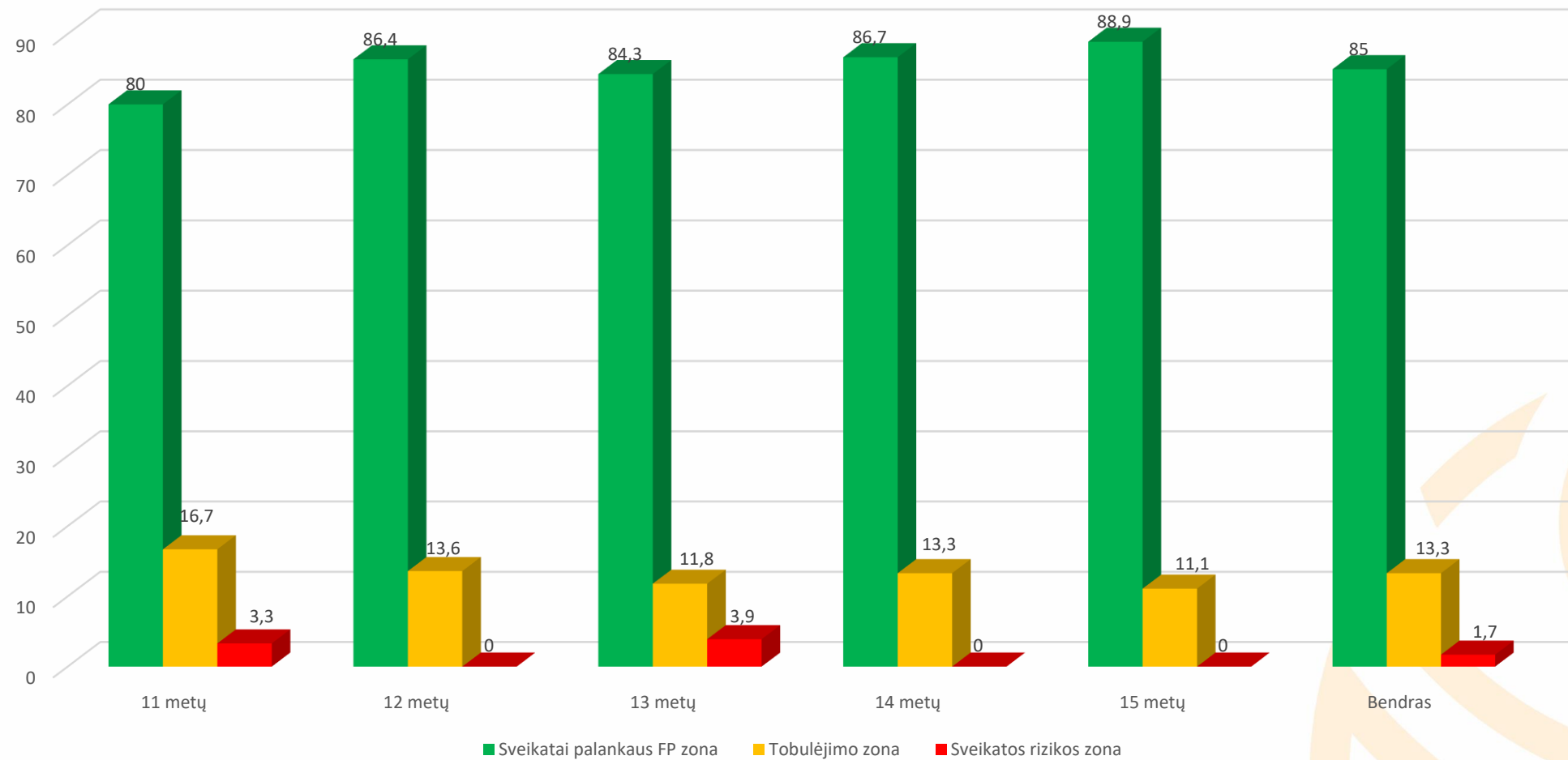
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną**, yra 11, 12 ir 13 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltonąją) zoną** - 14 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją) zoną** - 11 metų.



15 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „Flamingo“ (užlipimų ant buometio skaičius/1min) testo įvertinimą

„Sėstis ir siekti“ pratimą atliko 188 mergaitės (100 proc.). Pagal „sėstis ir siekti“ testo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 160 mergaičių (85,11 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 25 mergaitės (13,30 proc.) - į **geltoną zoną**, o į **raudoną zoną** pateko 3 mergaitės (1,6 proc.) (16 pav.).

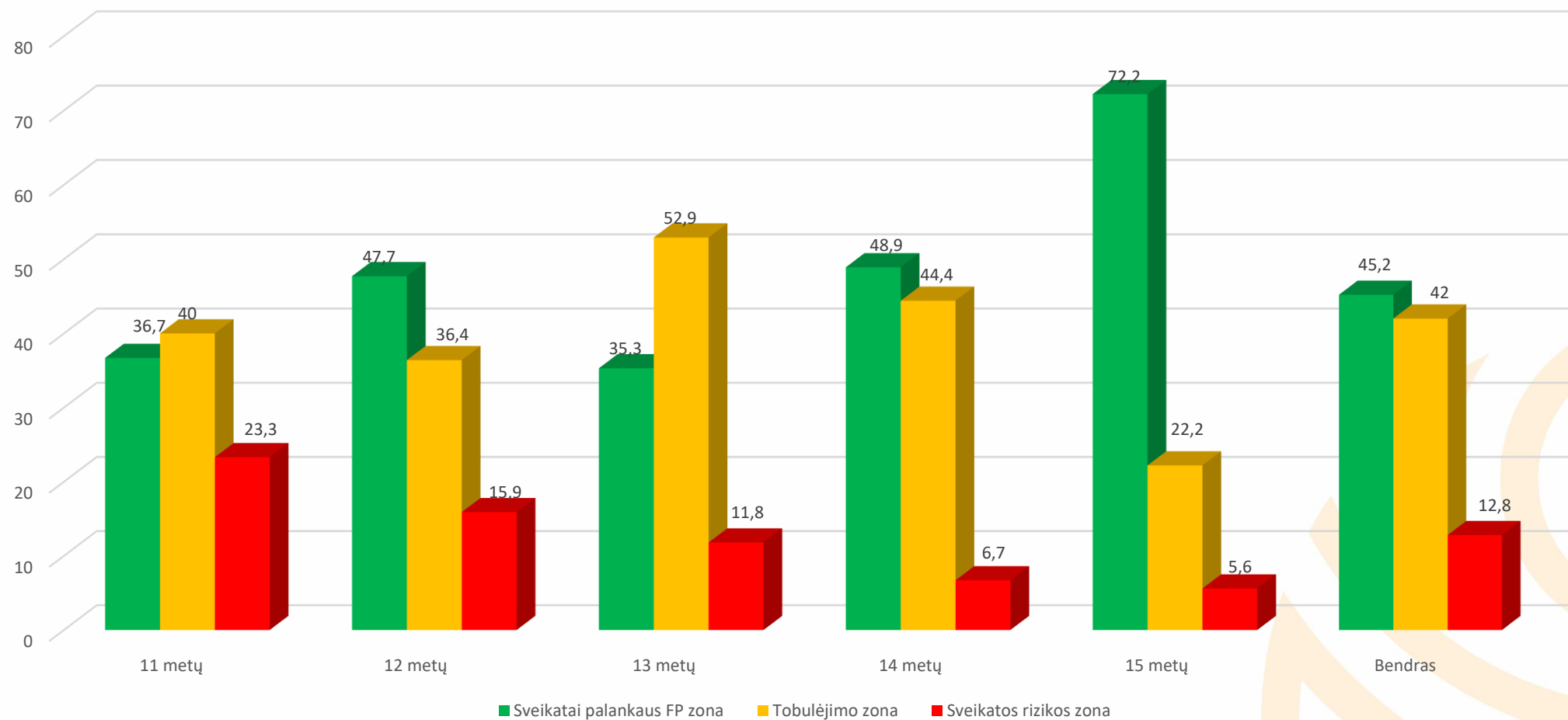
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 15 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** – 11 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 13 metų.



16 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal sėsti ir siekti testo įvertinimą

Iš vietos į tolį testą atliko 188 mergaitės (100 proc.). Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 85 mergaitės (45,21 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 79 mergaitės (42,02 proc.) - į **geltonąją zoną**, o į **raudonąją zoną** pateko 24 mergaitės (12,77 proc.) (17 pav.).

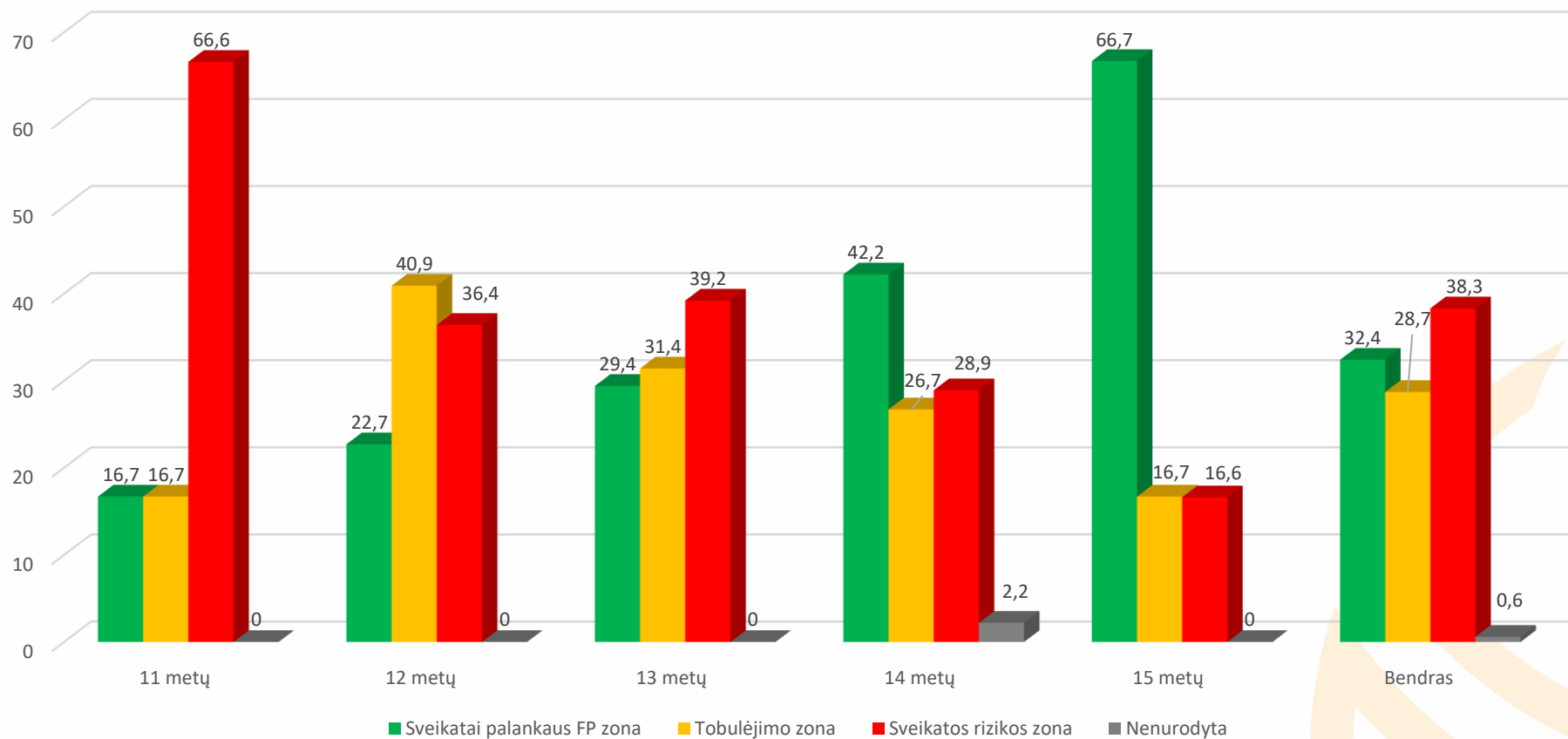
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 15 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltonąją zoną)** - 13 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją zoną)** - 11 metų.



17 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos testo įvertinimą

Kybojimo sulenktomis rankomis testą atliko 187 mergaitės (99,5 proc.). Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 61 mergaitė (32,45 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 54 mergaitės (28,72 proc.) - į **geltonąją zoną**, o į **raudonąją zoną** pateko 72 mergaitės (38,30 proc.) (18 pav.).

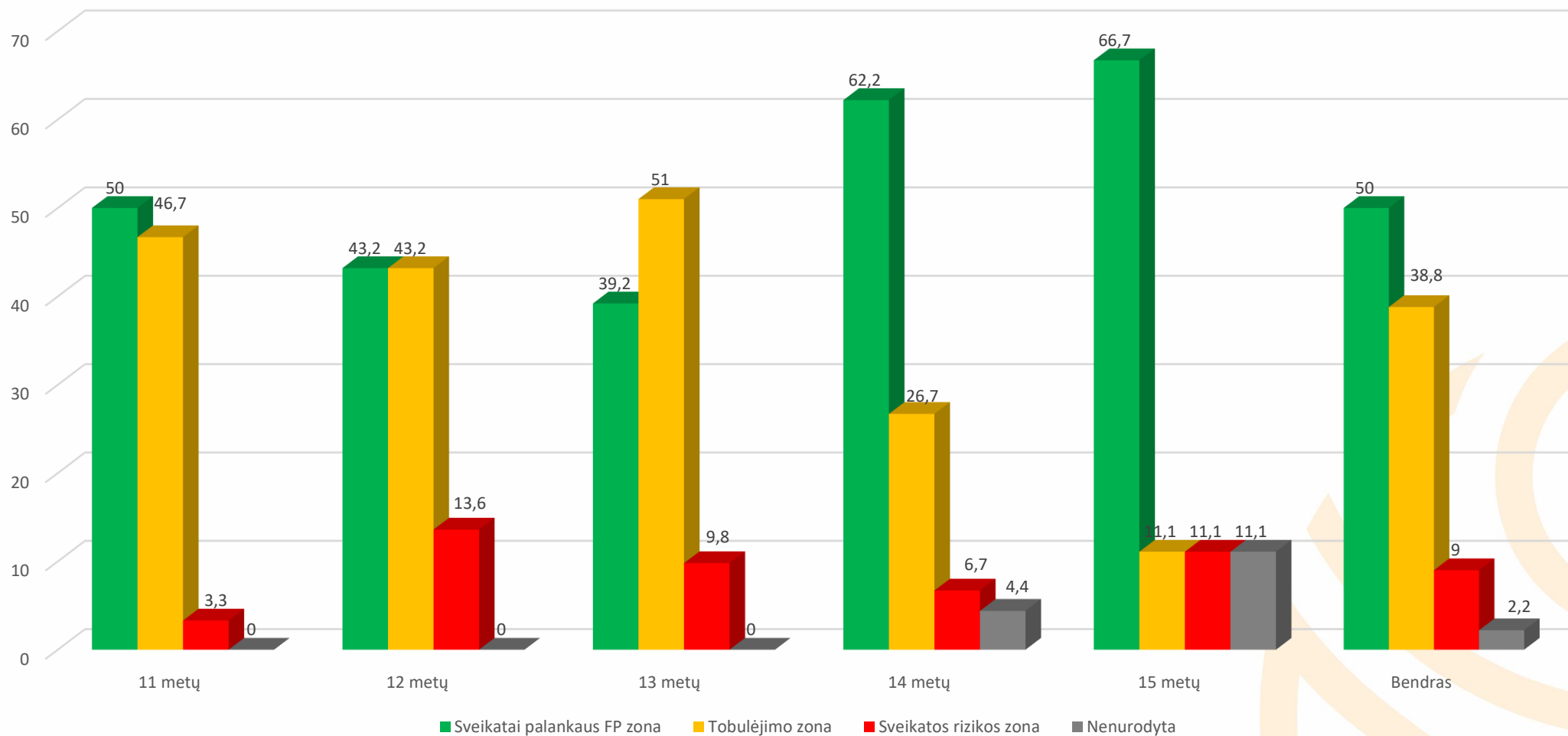
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 15 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltonąją zoną)** - 11 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudonąją zoną)** - 12 metų.



18 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis testo įvertinimą

10 x 5 m bėgimo testą atliko 184 mergaitės (97,9 proc.). Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 94 mergaitės (50 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 73 mergaitės (38,83 proc.) - į **geltoną zoną**, o į **raudoną zoną** pateko 17 mergaičių (9,04 proc.) (19 pav.).

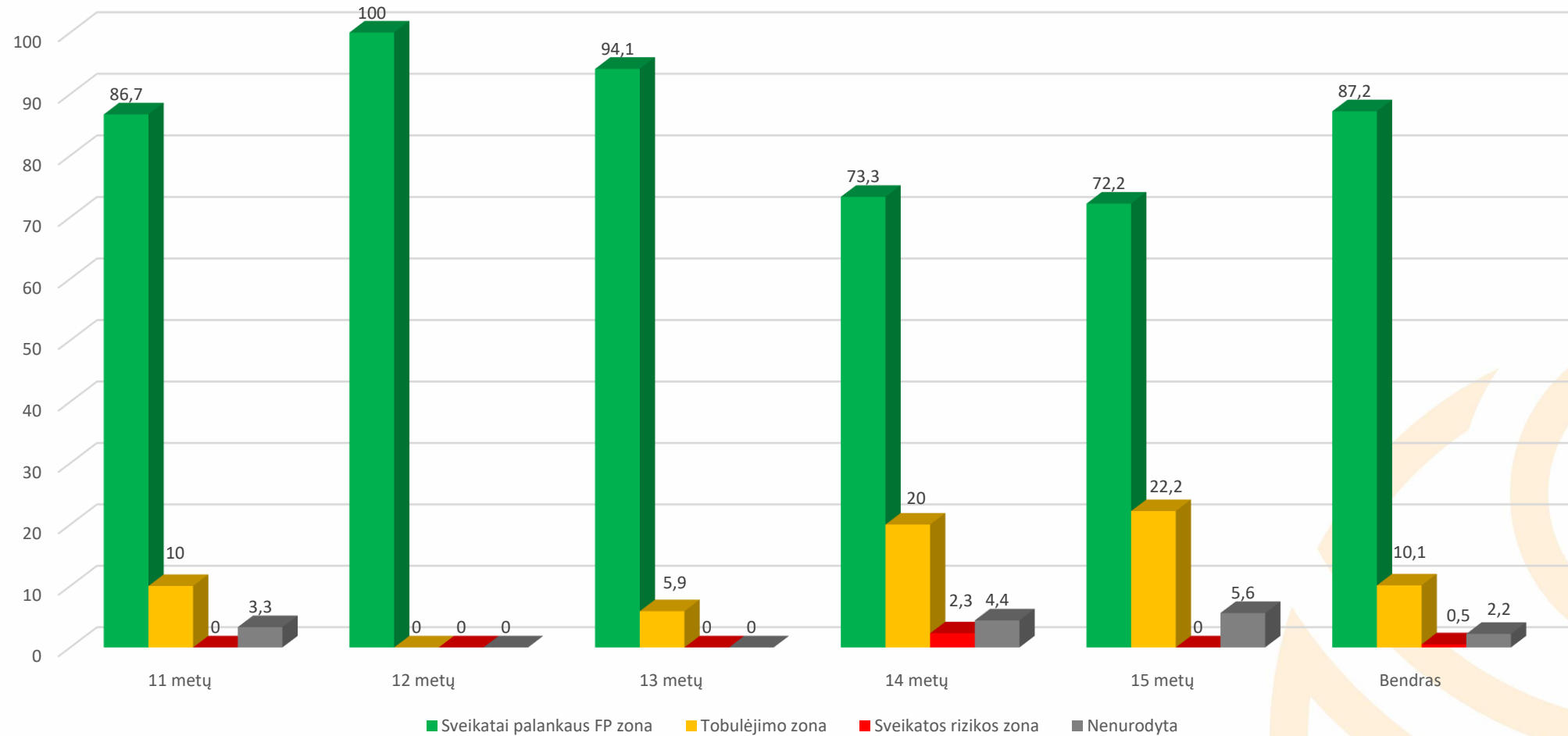
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 15 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 11 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 15 metų.



19 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

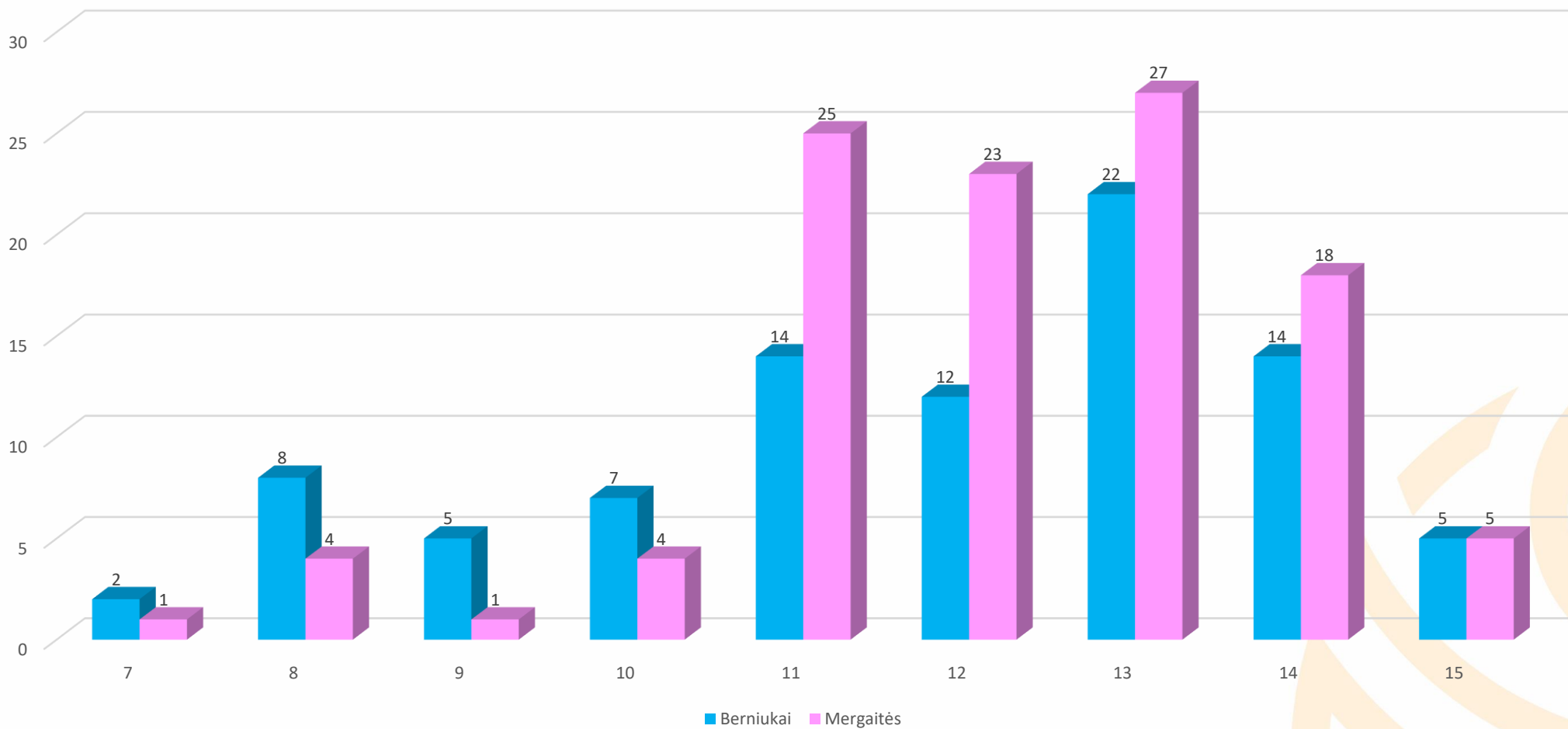
20 m bėgimą šaudykle testą atliko 184 mergaitės (97,9 proc.). Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 164 mergaitės (87,23 proc.) pateko į **žaliąją zoną**, 19 mergaičių (10,11 proc.) - į **geltoną zoną**, o į **raudoną zoną** pateko 1 mergaitė (0,53 proc.) (20 pav.).

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į **sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją zoną)**, yra 12 metų, kurios pateko į **tobulėjimo (geltoną zoną)** - 15 metų ir kurios pateko į **sveikatos rizikos (raudoną zoną)** - 14 metų.



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

Mokinių analizė pagal amžių, patekusių į sveikatos rizikos grupes



21 pav. 7-15 metų amžiaus berniukų ir mergaičių skaičius (absoliutus sk.) patekusių į sveikatos rizikos zoną

Apibendrinimas

Išanalizavus 2025-2026 m.m. Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio ir pagrindinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 613 mokinių: 310 berniukų ir 343 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 562 mokiniai (91,68 proc.): 287 berniukai ir 275 mergaitės.
- Daugumos mokinių fizinis pajėgumas yra pakankamas ir atitinka sveikatai palankaus fizinio pajėgumo kriterijus.
- Geriausi rezultatai nustatyti judrumo ir ištvermės testuose, todėl galima teigti, kad šios fizinės ypatybės daugumos mokinių yra pakankamai gerai išvystytos.
- Pradinio ugdymo mokiniams daugiau sunkumų kilo atliekant ištvermės testus, o pagrindinio ugdymo mokiniams – viršutinės kūno dalies raumenų jėgos ir ištvermės testus.
- Dalis mokinių bent viename teste pateko į sveikatos rizikos zoną, todėl jiems reikalingas papildomas dėmesys ir individualios rekomendacijos fiziniam pajėgumui gerinti.
- Daugiausia mokinių į sveikatos rizikos zoną pateko 12–14 metų amžiaus grupėse, todėl šio amžiaus mokinių fizinio aktyvumo skatinimui tikslinga skirti didesnę dėmesį.

Rekomendacijos

Išanalizavus 2025-2026 m.m. Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio ir pagrindinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, pateikiamos rekomendacijos:

- Būtina skatinti mokinių fizinį aktyvumą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja 5–17 m. vaikams ir paaugliams kasdien atlikti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Būtina mokiniams, tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikti informacijos apie fizinio pajėgumo rezultatų pasiskirstymą nurodytoms zonoms.
- Mokiniams, kurie nors pagal vieną fizinio pajėgumo testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną, būtina teikti individualias rekomendacijas (mokiniui bei jo tėvams (globėjams, rūpintojams)) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes ir atsižvelgiant į mokinio sveikatos būklę.



**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