



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

# KLAIPĖDOS LIUDVIKO STULPINO PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO DUOMENŲ ANALIZĖ 2023 M.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Danguolė

# ĮVADAS

## FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

- **Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.**
- Fizinio pajėgumo mokiniams testavimas mokykloje buvo 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“.
- Fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams
- Fizinio pajėgumo testavimai progimnazijoje atlikti **770** mokiniams.

## MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYME VADOVAUJAMASI PAGRINDINIAIS PRINCIPAIS:

**Individualizavimo** – gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais ir pažymiais nevertinami;

**Prieinamumo** – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales;

**Konfidencialumo** – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija.

Rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.

# MOKINIAMS BESIMOKANTIEMS PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI:

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).



## MOKINIAMS BESIMOKANTIEMS PAGAL PAGRINDINIO UGDYMO PROGRAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI:

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).

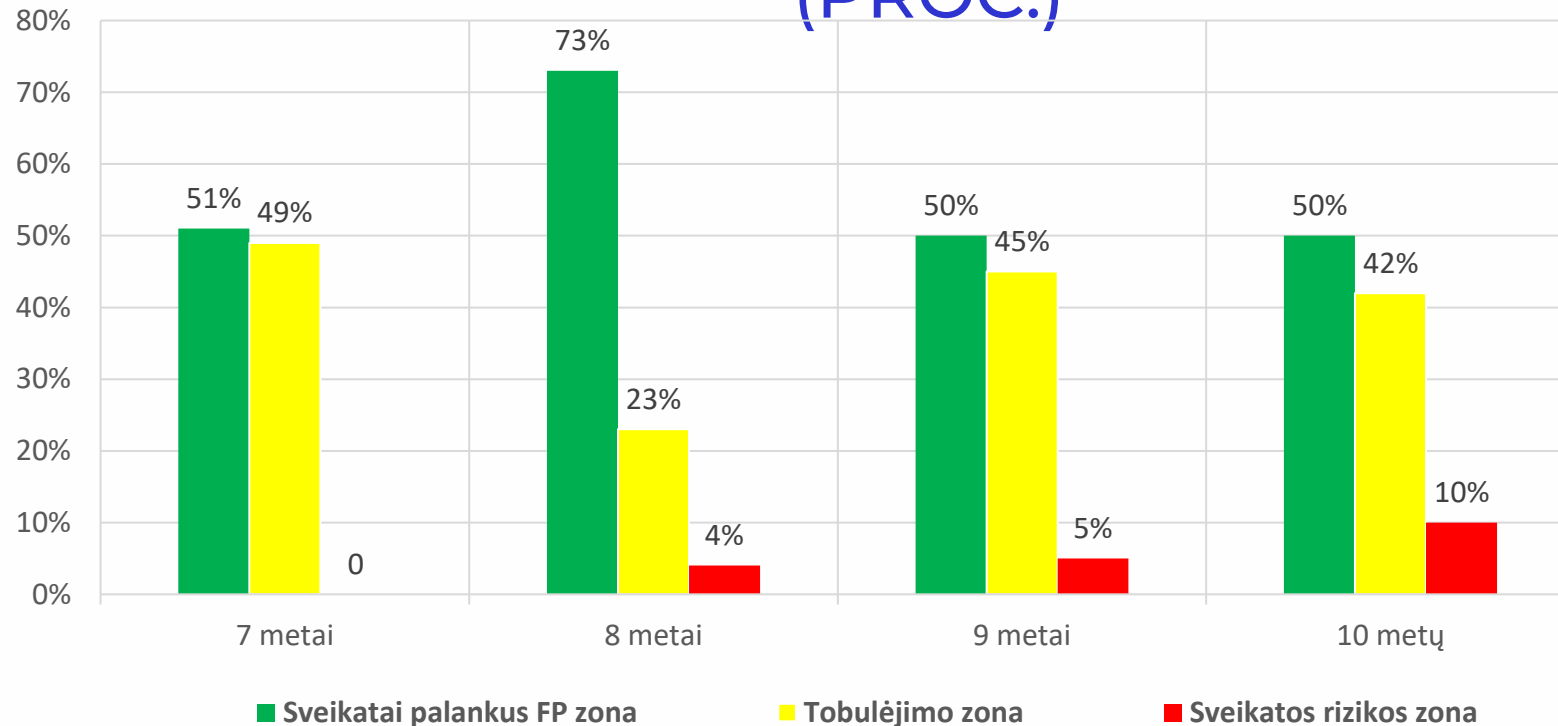


# MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI PRISKIRIAMI VIENAI IŠ FIZINIO PAJĖGUMO ZONŲ:

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

# PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

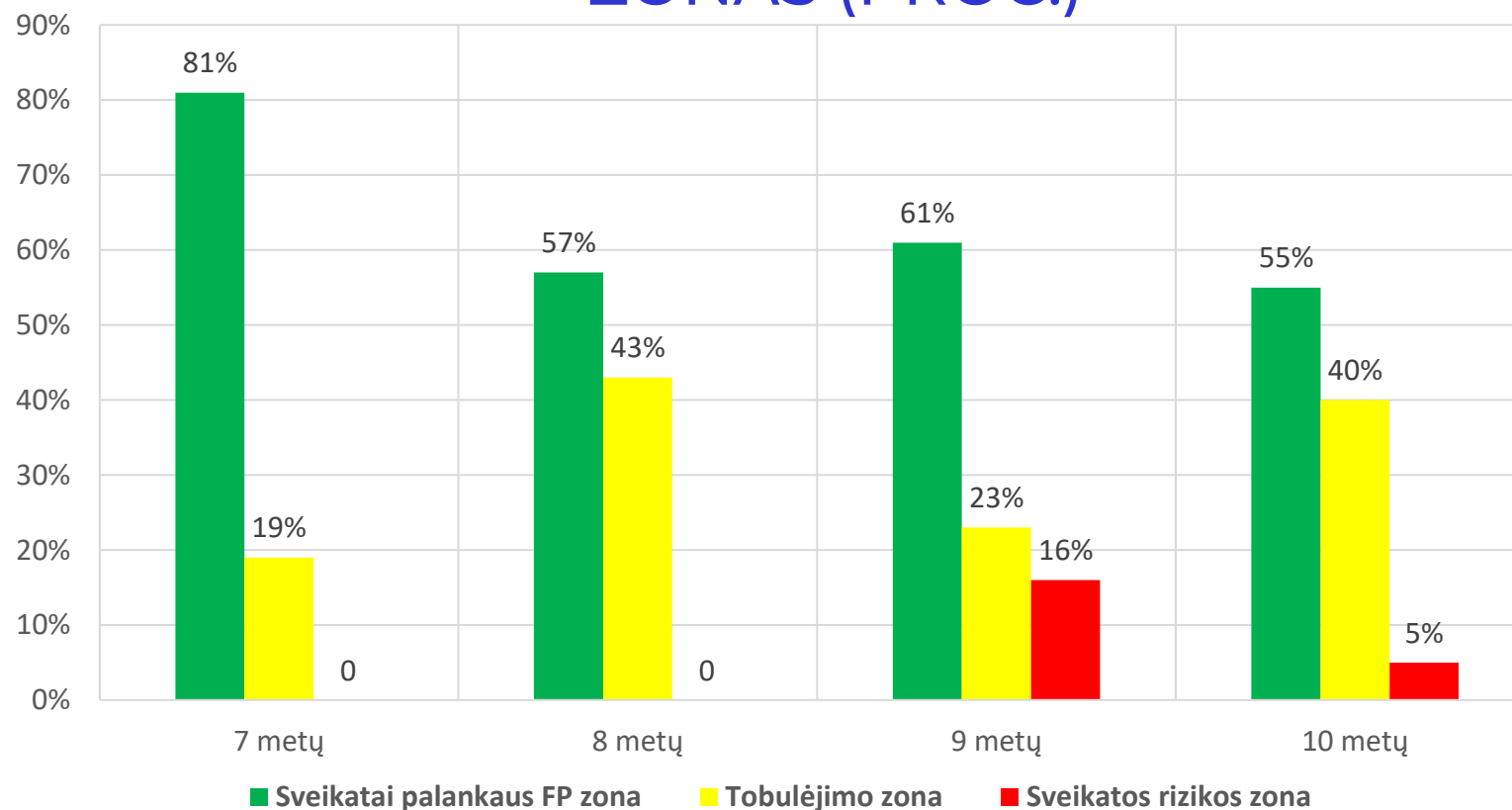
## BERNIUKŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



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

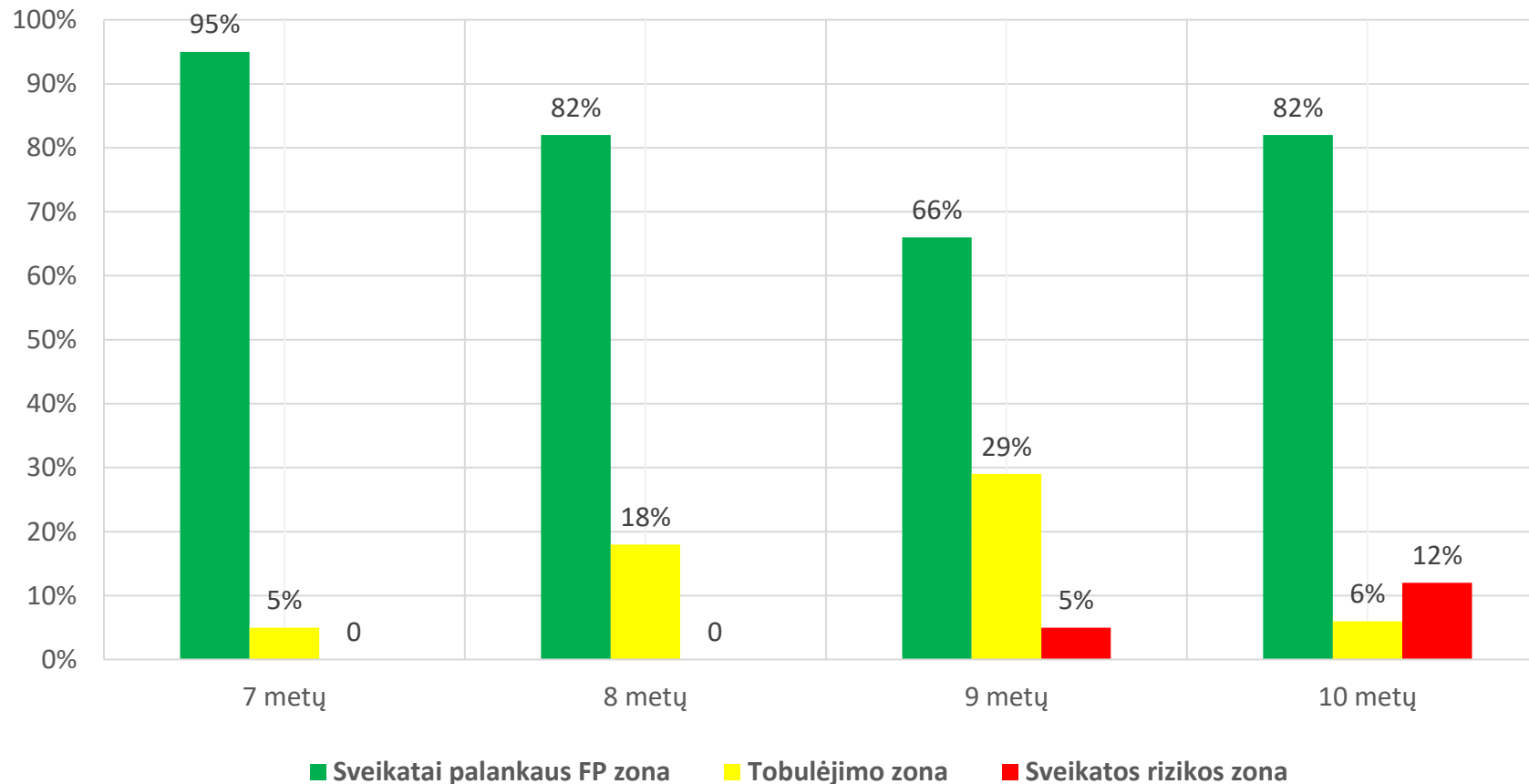


## BERNIUKŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (M) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



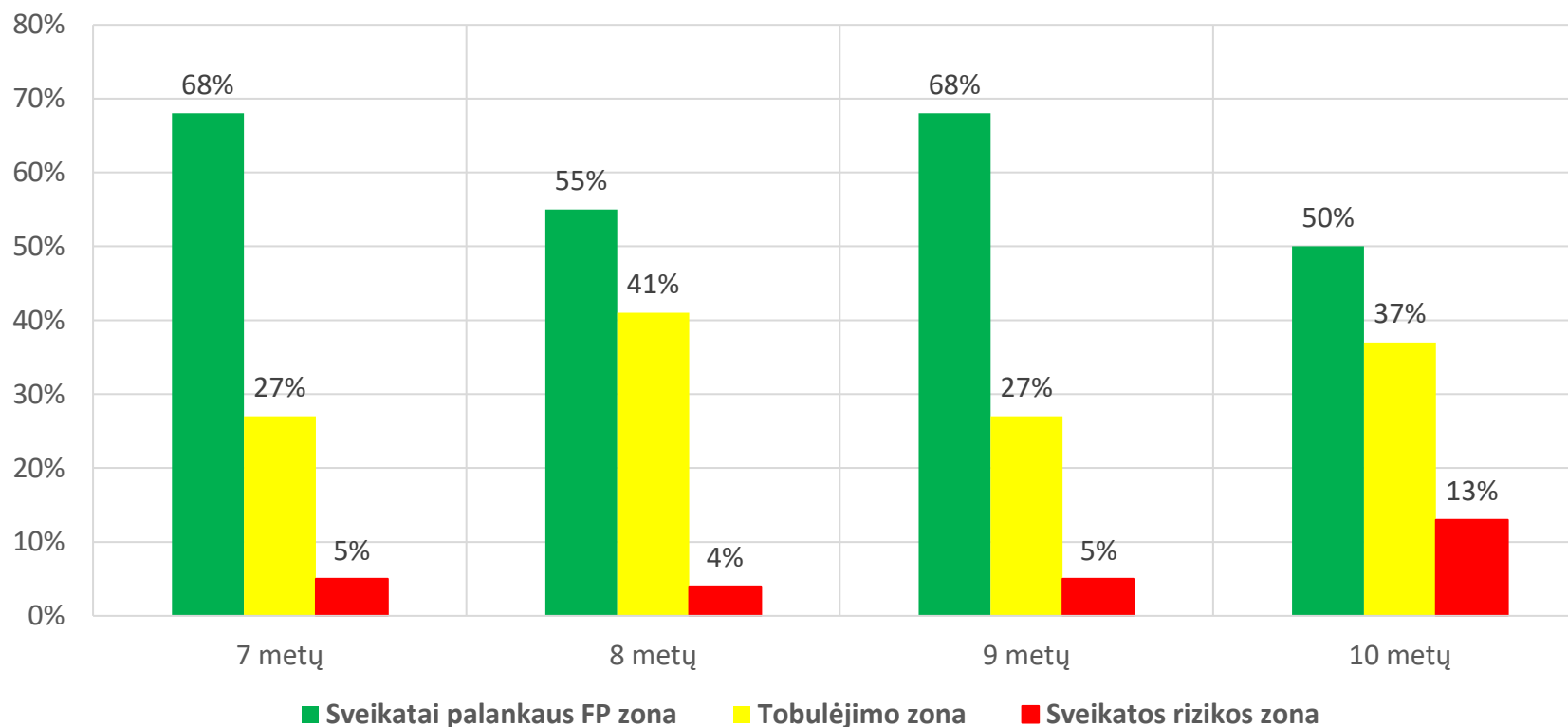
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 8 ir 10 metų, patekę į sveikatos rizikos zoną – 9 metų. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas 7 ir 8 metų berniukai.

## BERNIUKŲ 10X5 BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



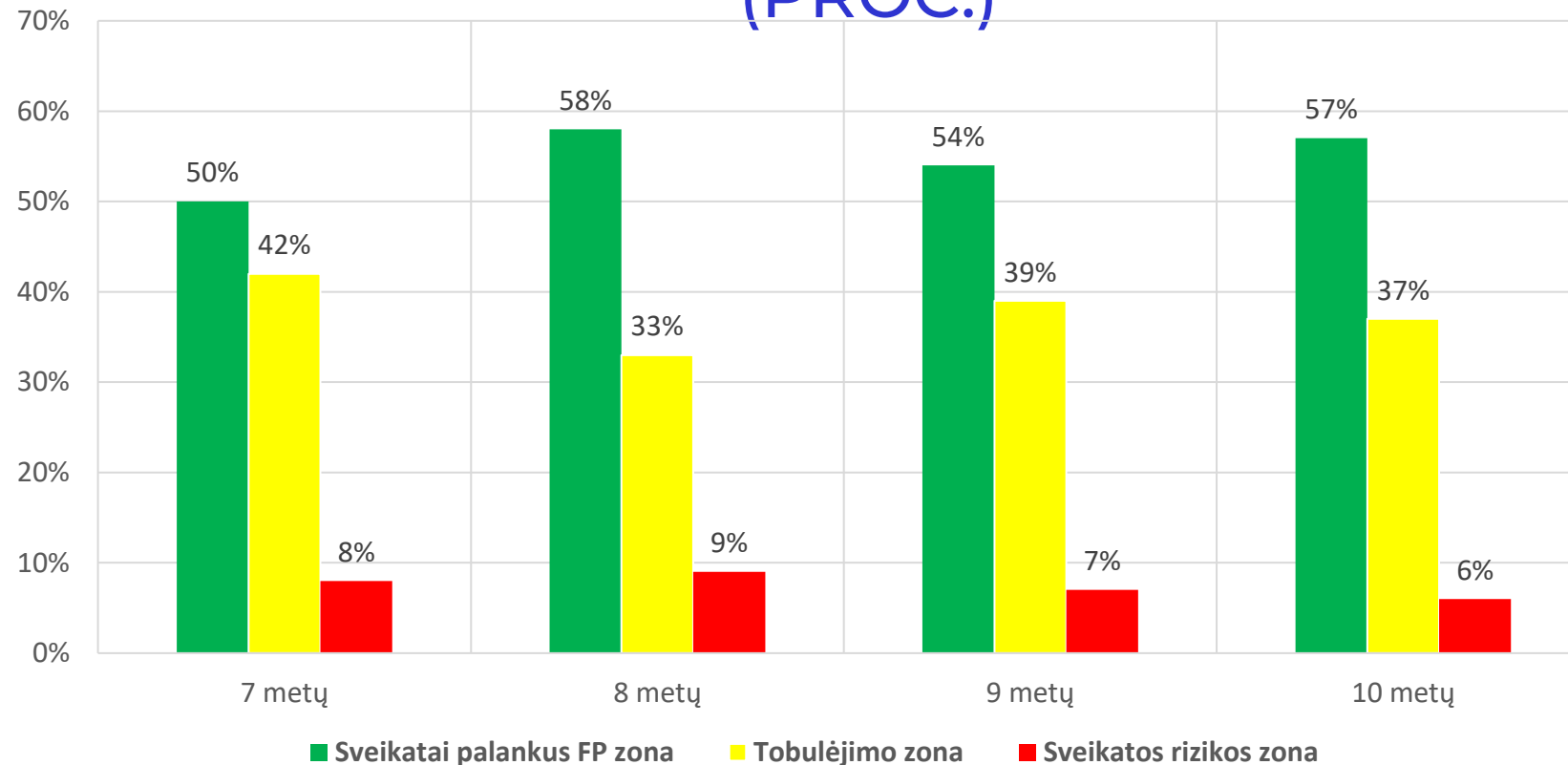
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas 7 ir 8 metų berniukas.

## BERNIUKŲ 6 MIN. BĖGIMAS (M) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



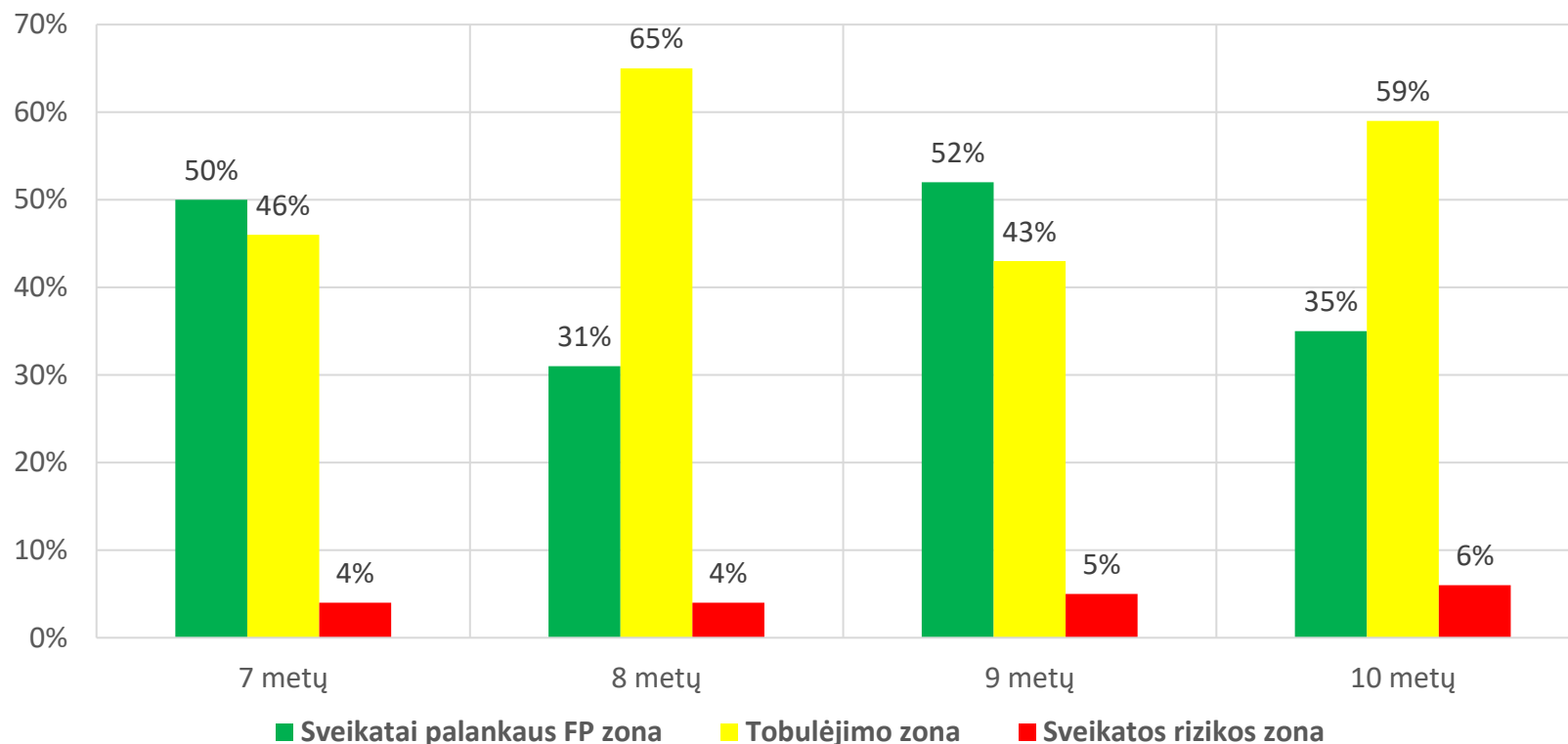
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 ir 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų berniukai.

## MERGAIČIŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



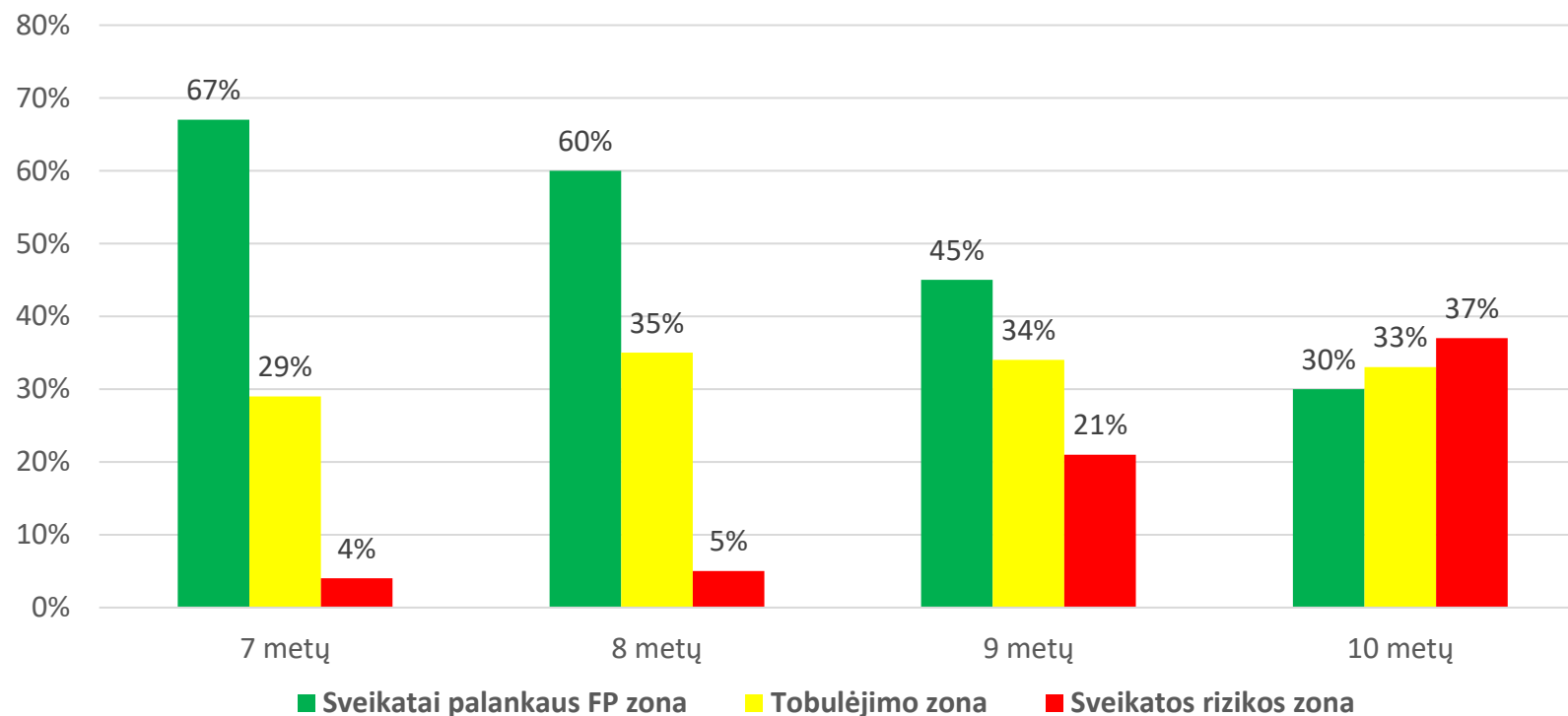
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 ir 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų, nedaug atsilieka ir kitų klasių mergaitės.

## MERGAIČIŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (M) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



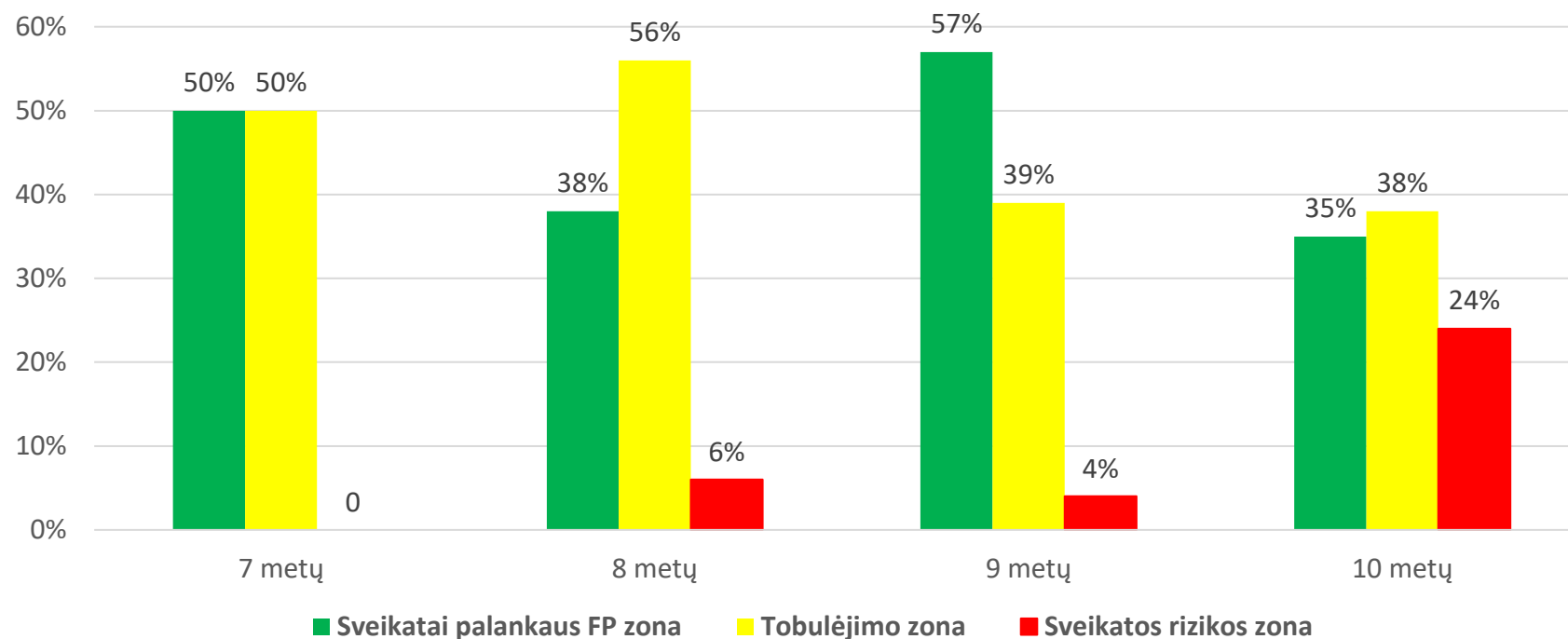
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 ir 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų, panašus procentas ir kitų klasių mergaičių.

## MERGAIČIŲ 10X5 BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



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

## MERGAIČIŲ 6 MIN. BĖGIMAS (M) TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas 7 metų berniukas.

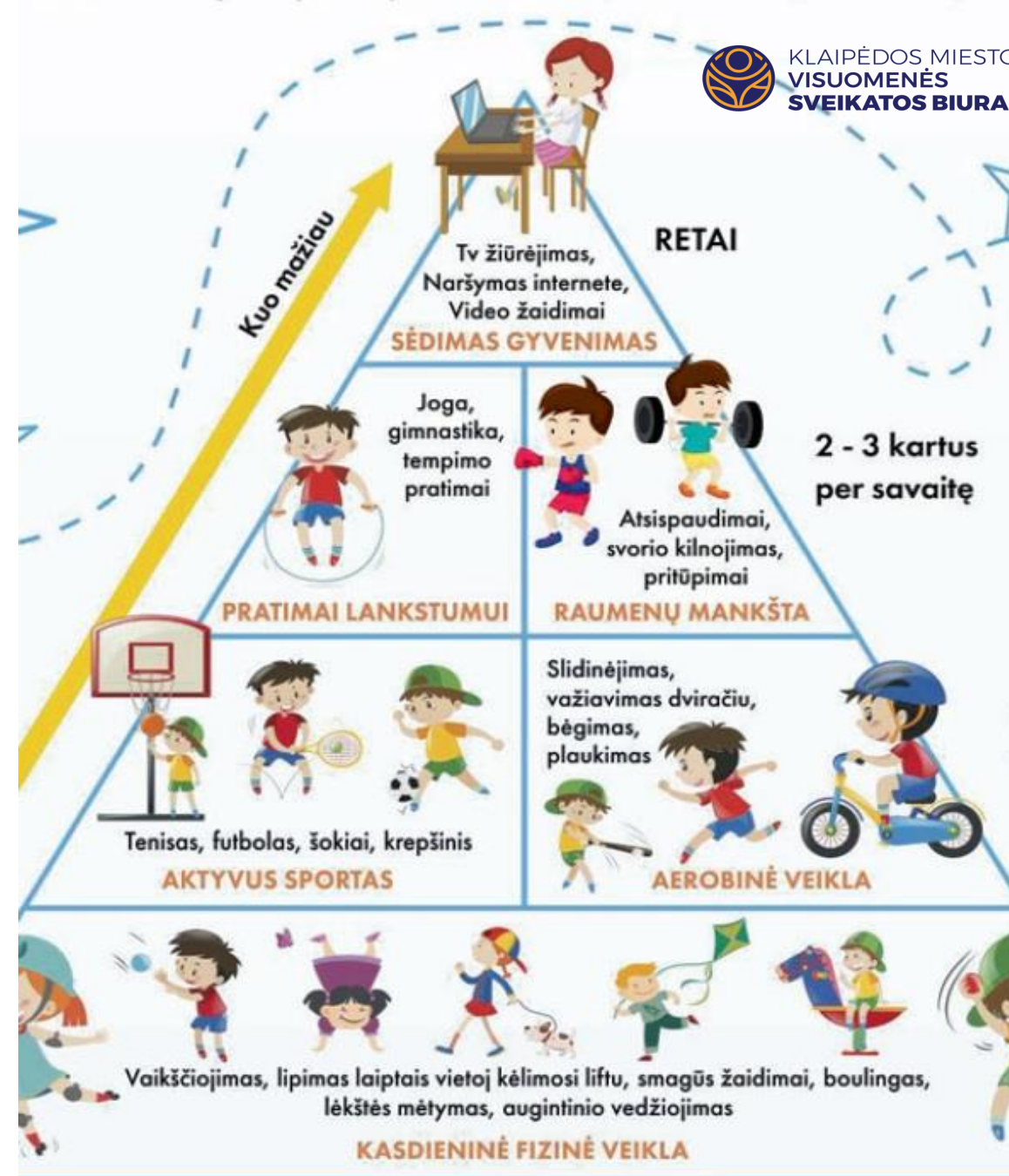
# SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PRADINIS UGDYMAS

## Berniukai

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 199 pradinųjų klasių berniukai. 112 iš jų žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

## Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 186 pradinųjų klasių mergaitės. Iš jų 163 mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.



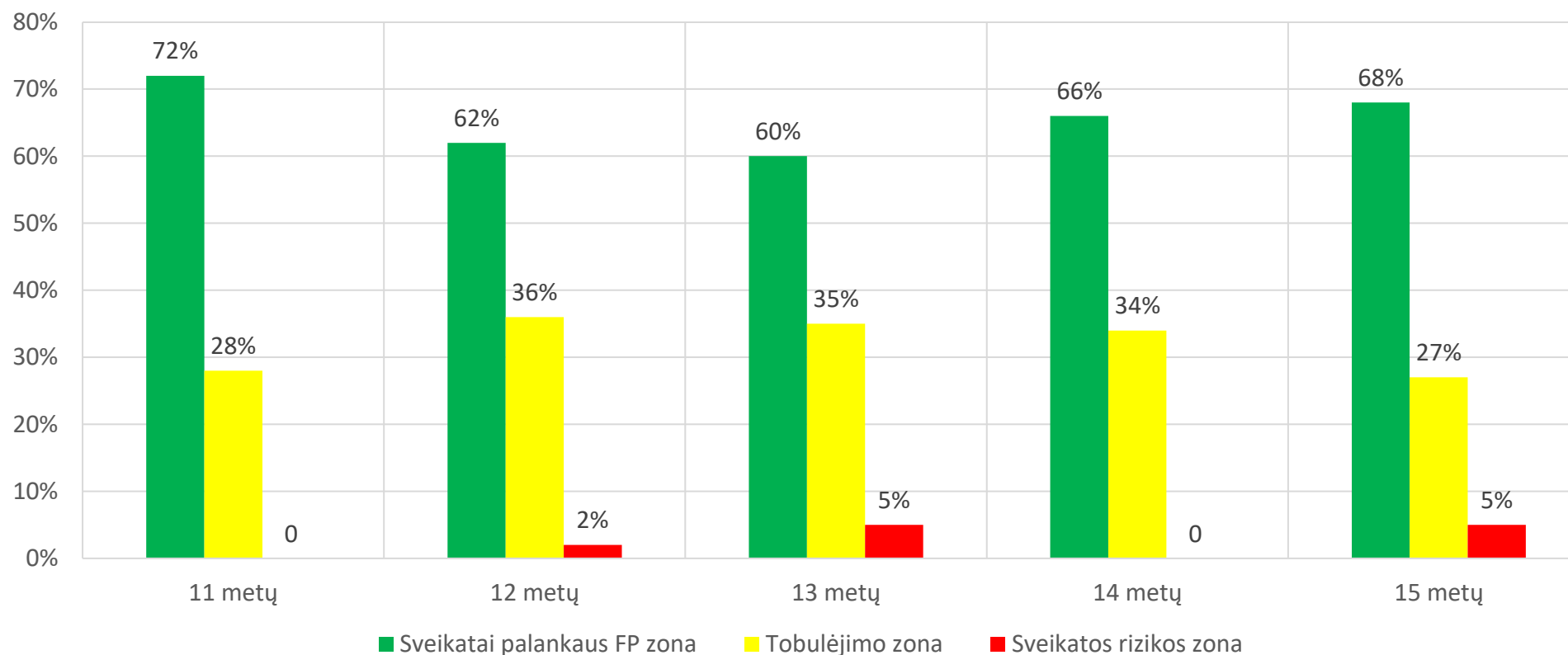


# PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Pagal testo „Šuolis iš vietos į tolį (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **9 berniukai**, kurių amžius 8 metai (2), 9 metai (2), 10 metai (5) ir **14 mergaičių**, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (5), 9 metai 3 ir 10 metų (4).
- Pagal testo „Teniso kamuoliuko metimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **10 berniukų**, kurių amžius 9 metai (7) ir 10 metų (3) ir **9 mergaitės**, kurių amžius 7 metai (1), 8 metai (2), 9 metai (2) ir 10 metų (4).
- Pagal testo „10 x 5 m bėgimas šaudykle(s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **9 berniukai**, kurių amžius 9 metai (2) ir 10 metų (7) ir **36 mergaitės**, kurių amžius 7 metai (1), 8 metai (3), 9 metai (9) ir 10 metų (23).
- Pagal testo „6min bėgimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **14 berniukų**, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (2), 9 metai (2) ir 10 metų (8) ir **22 mergaitės**, kurių amžius 8 metai (3), 9 metai (2) ir 10 metų (17).

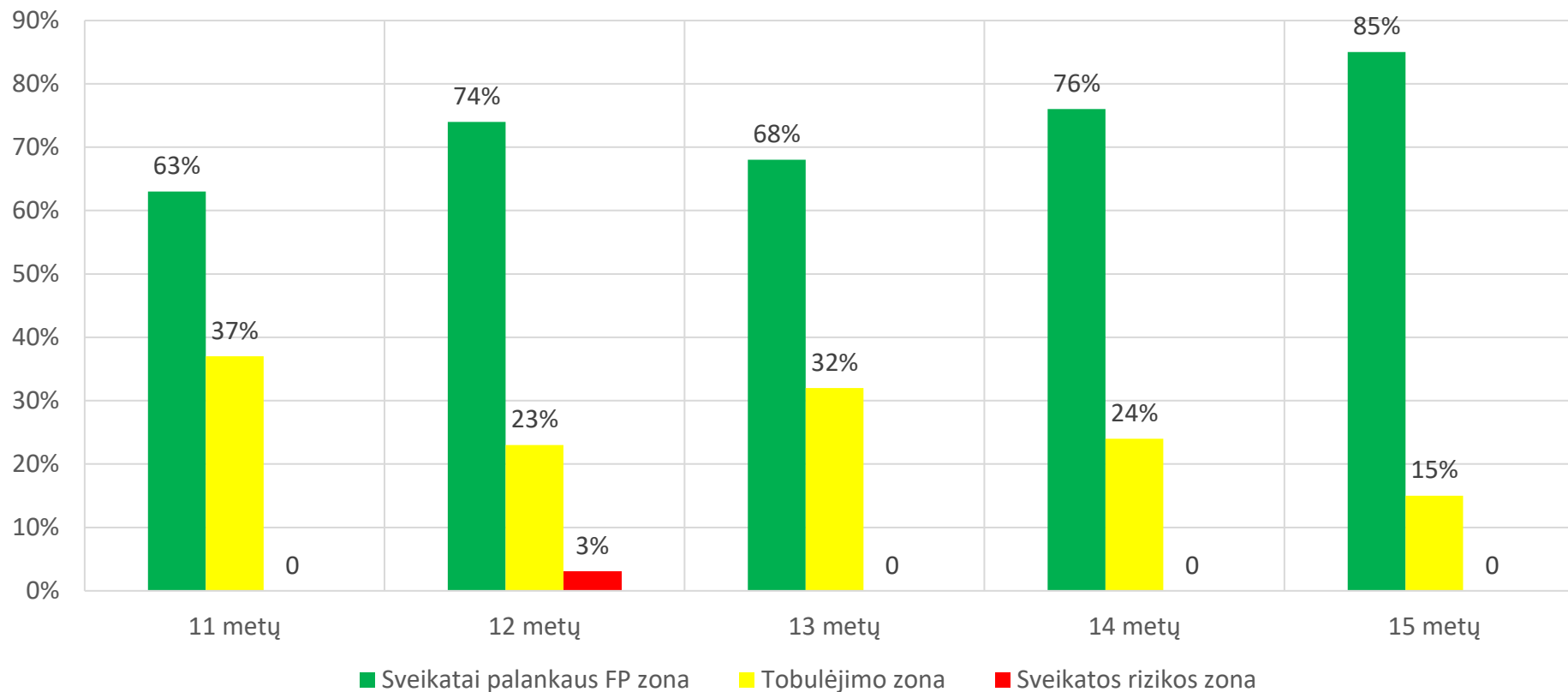
# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

## BERNIUKŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1MIN) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



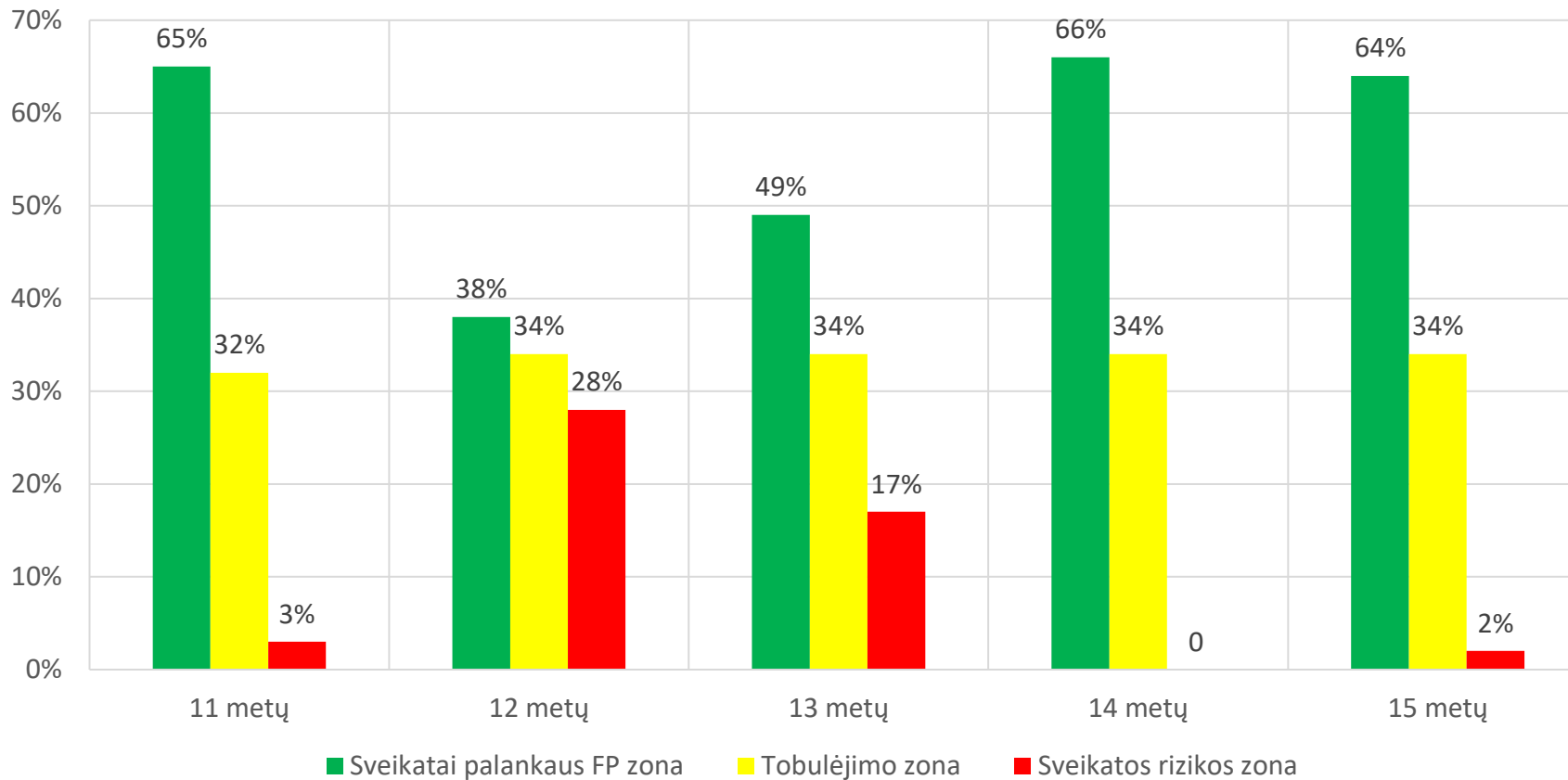
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.

## BERNIUKŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



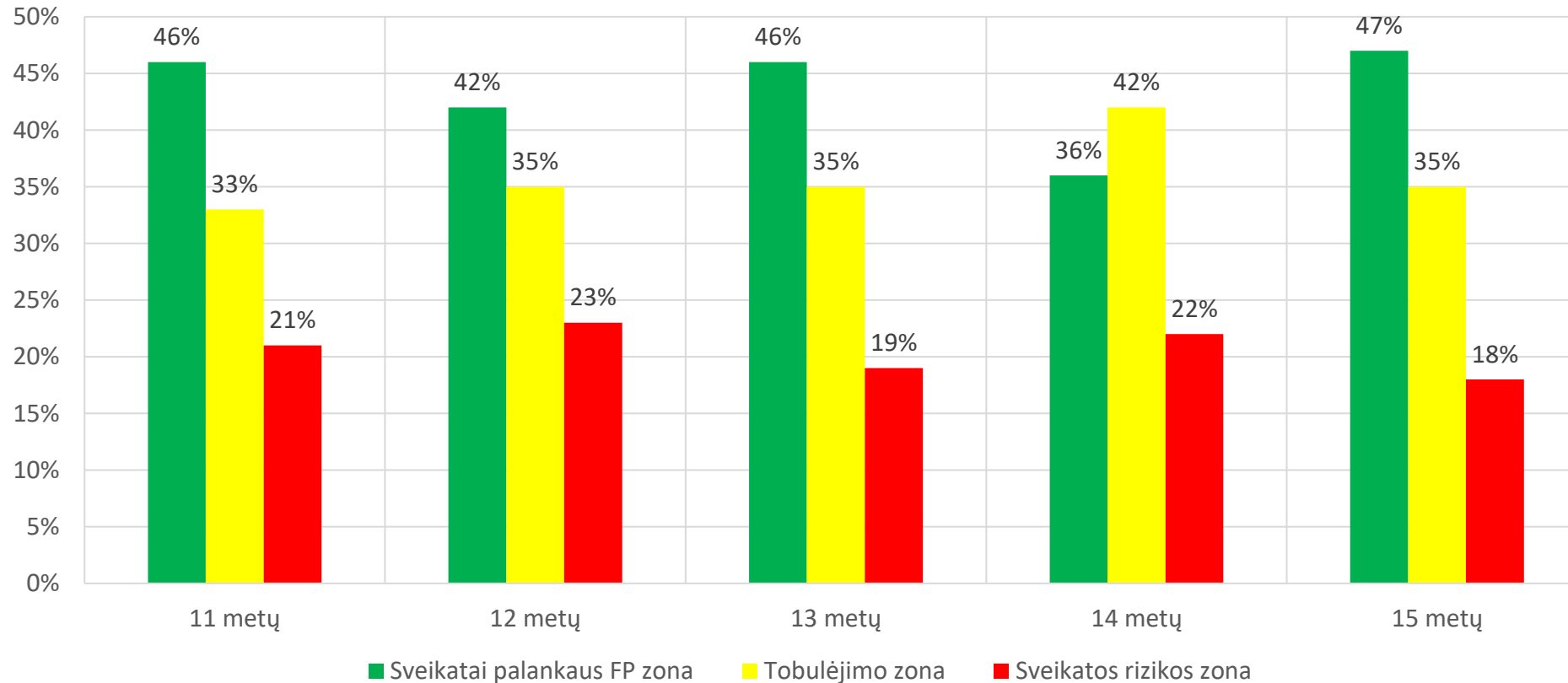
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

## BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



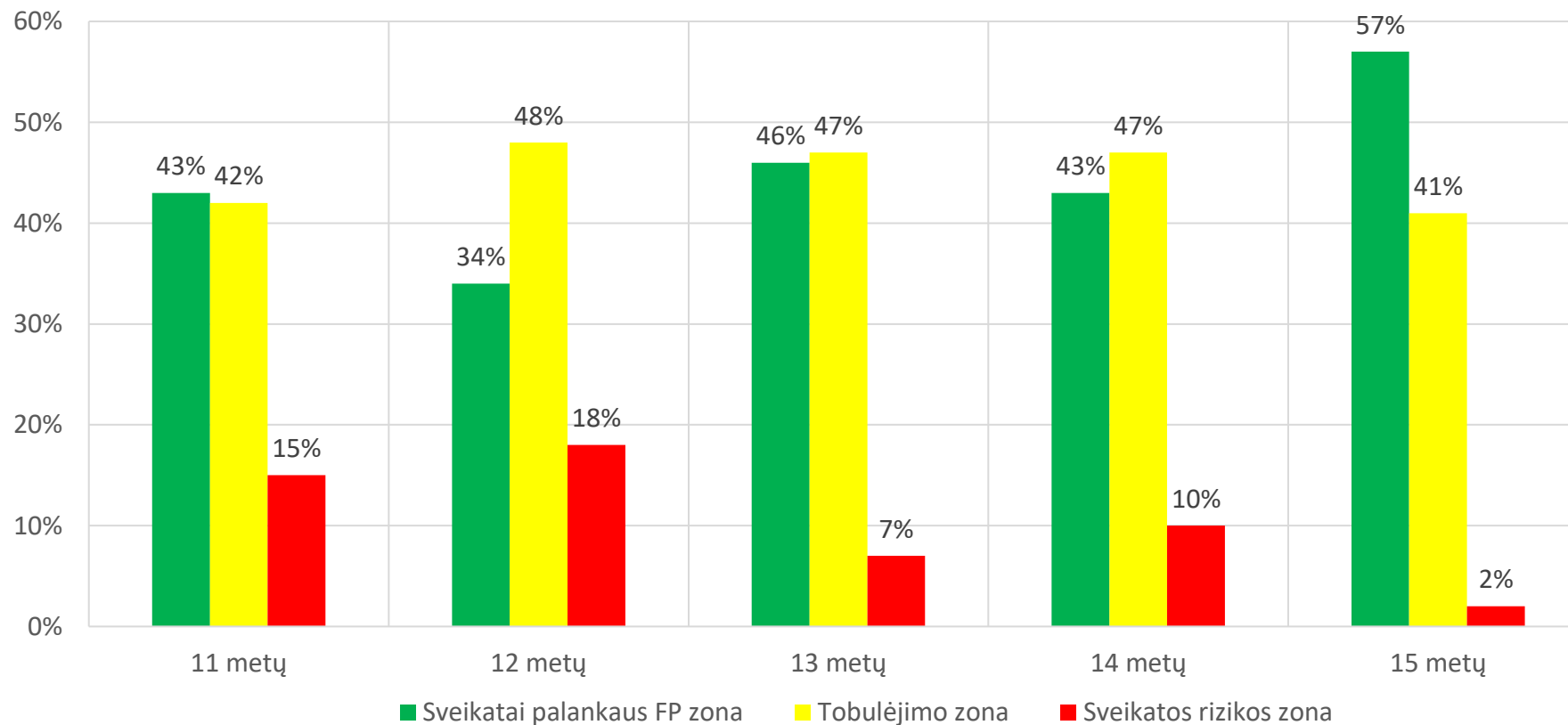
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

## BERNIUKŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



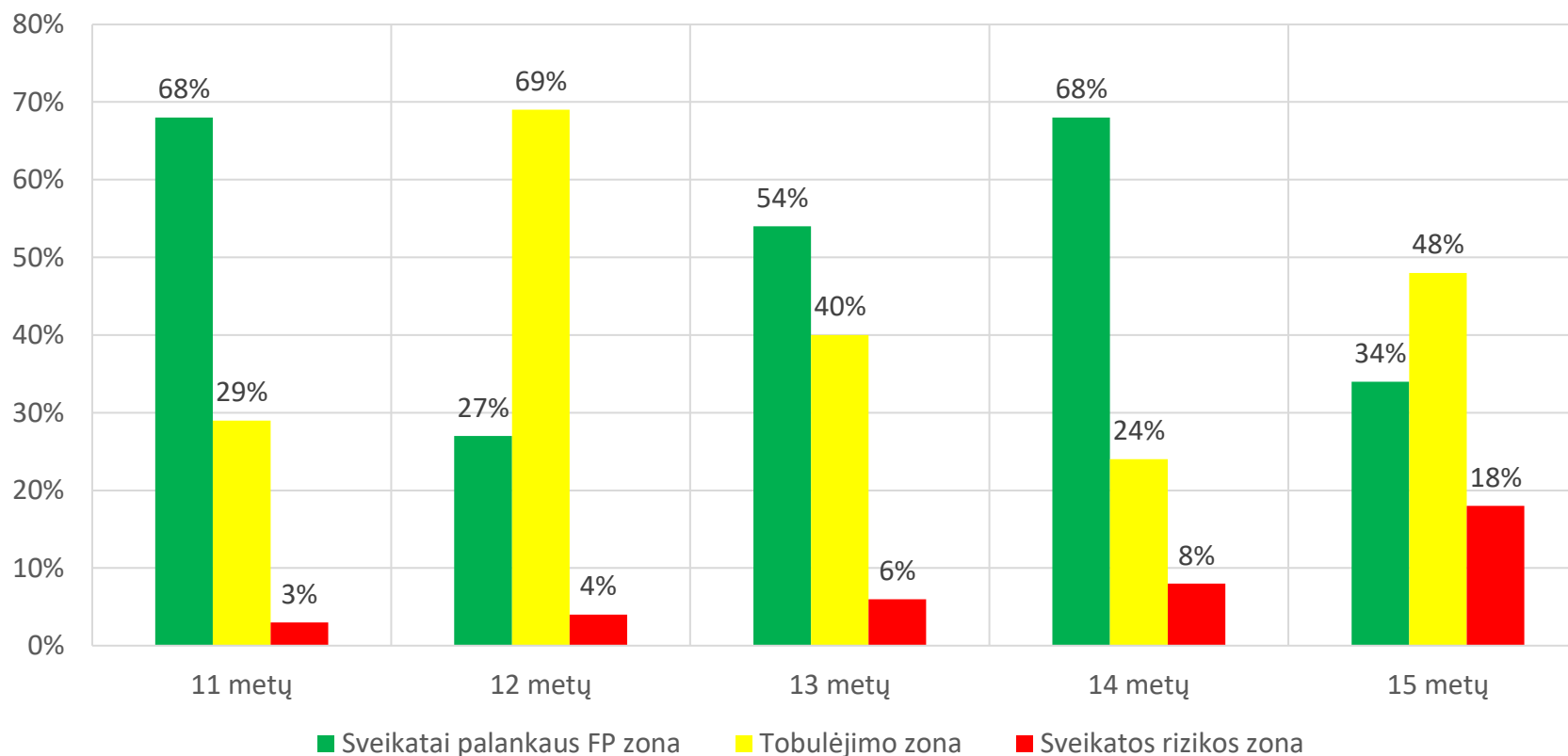
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.

## BERNIUKŲ 10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



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

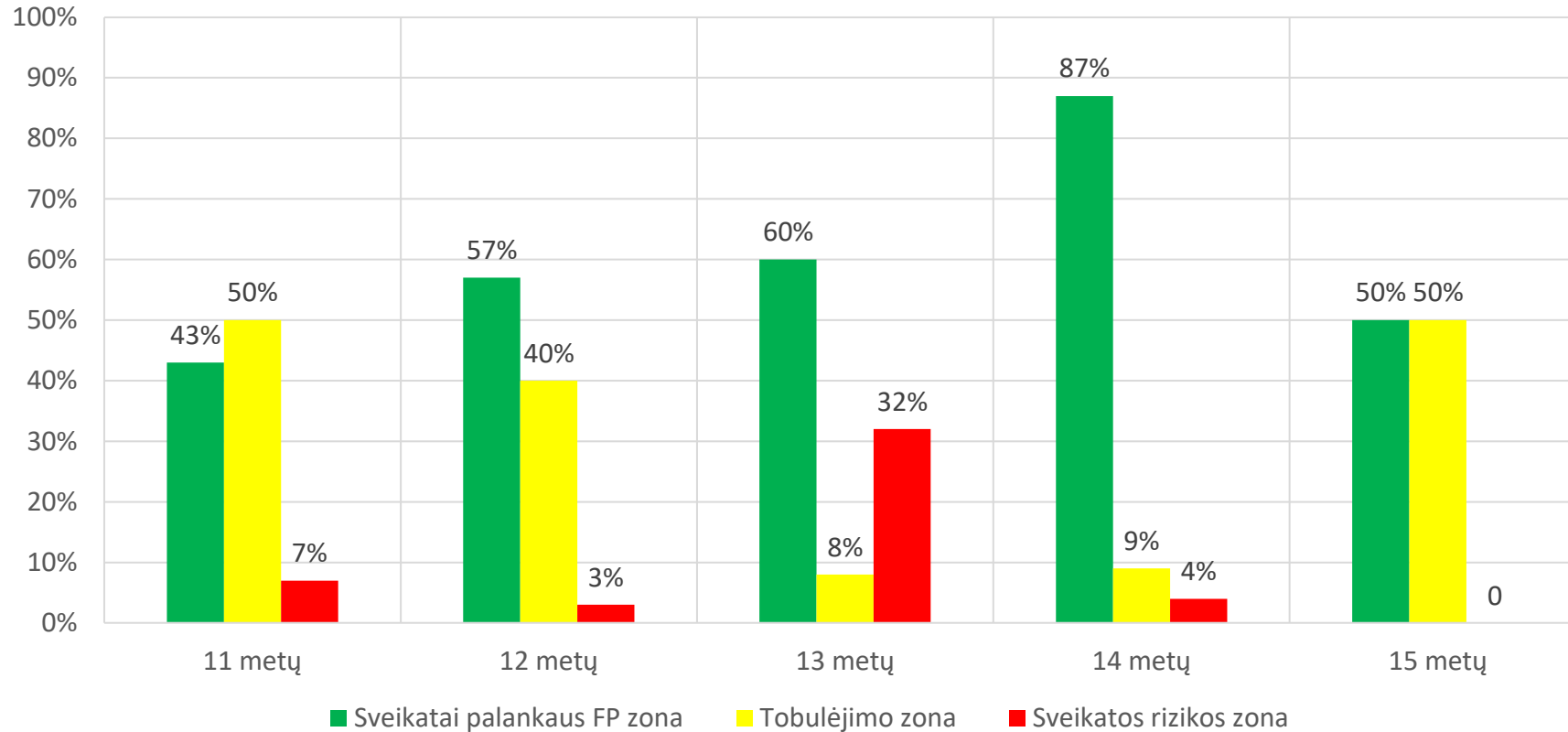
## BERNIUKŲ 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



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

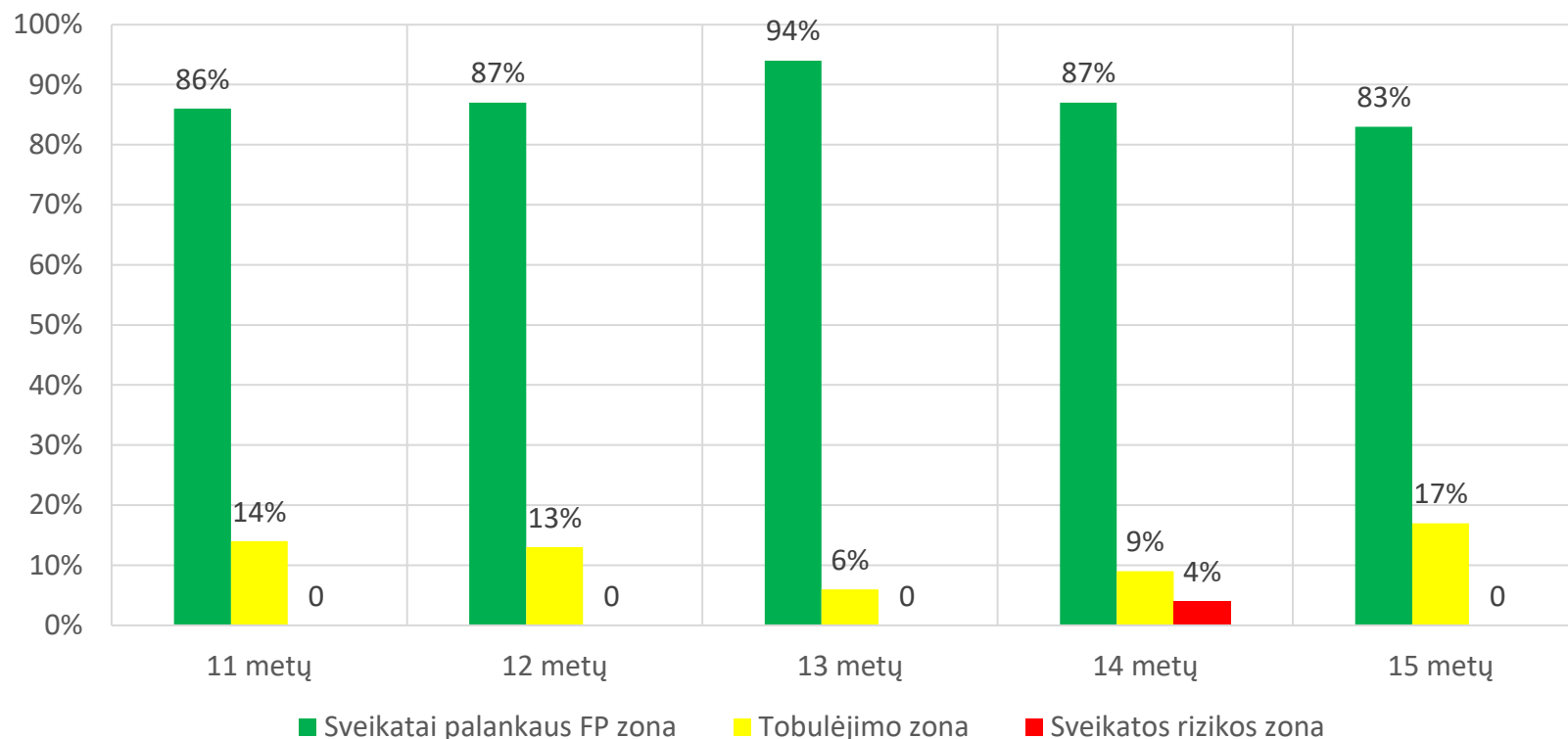


## MERGAIČIŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



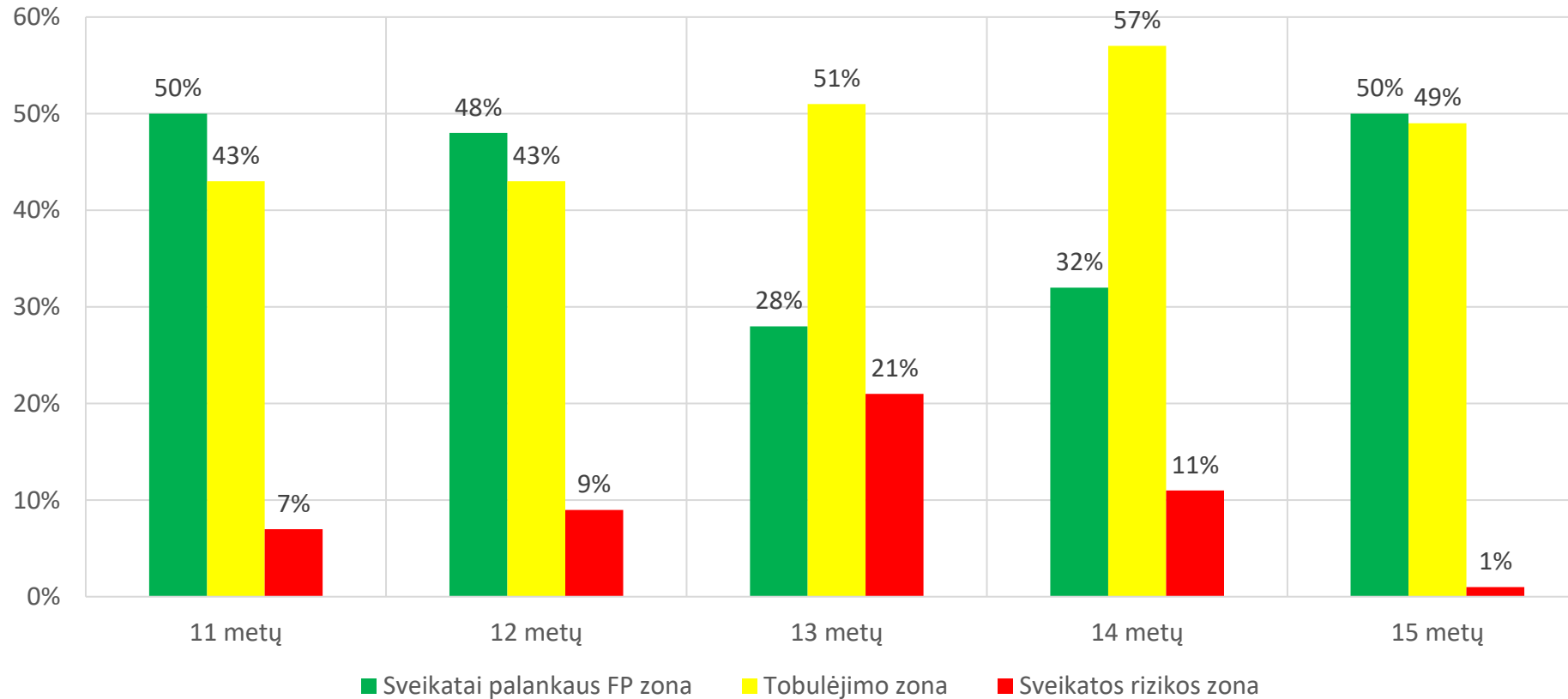
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

## MERGAIČIŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC).



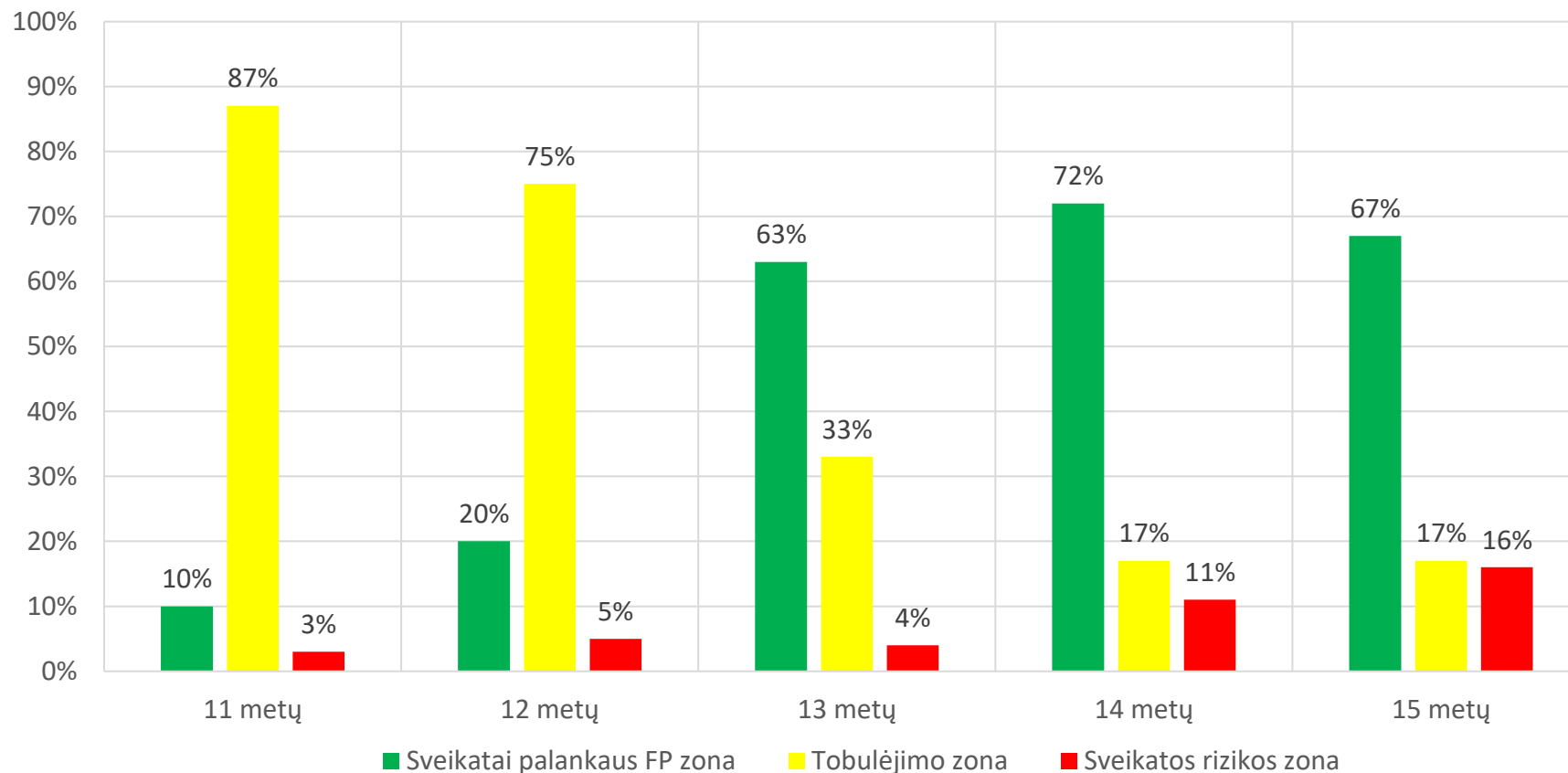
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 12 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.

## MERGAIČIŲ ŠUOLIS Į TOLŲ IŠ VIETOS (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.



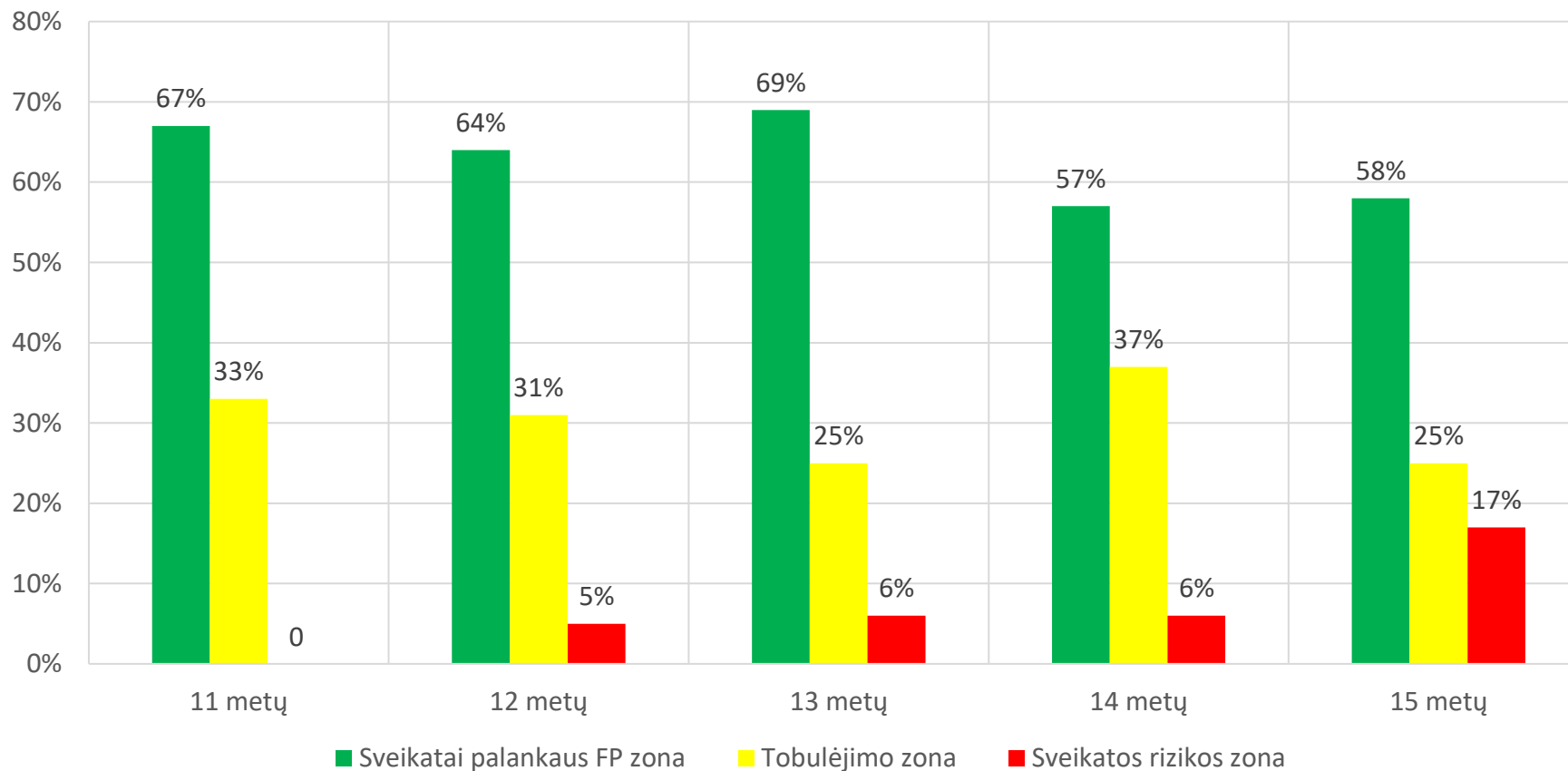
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

## MERGAIČIŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



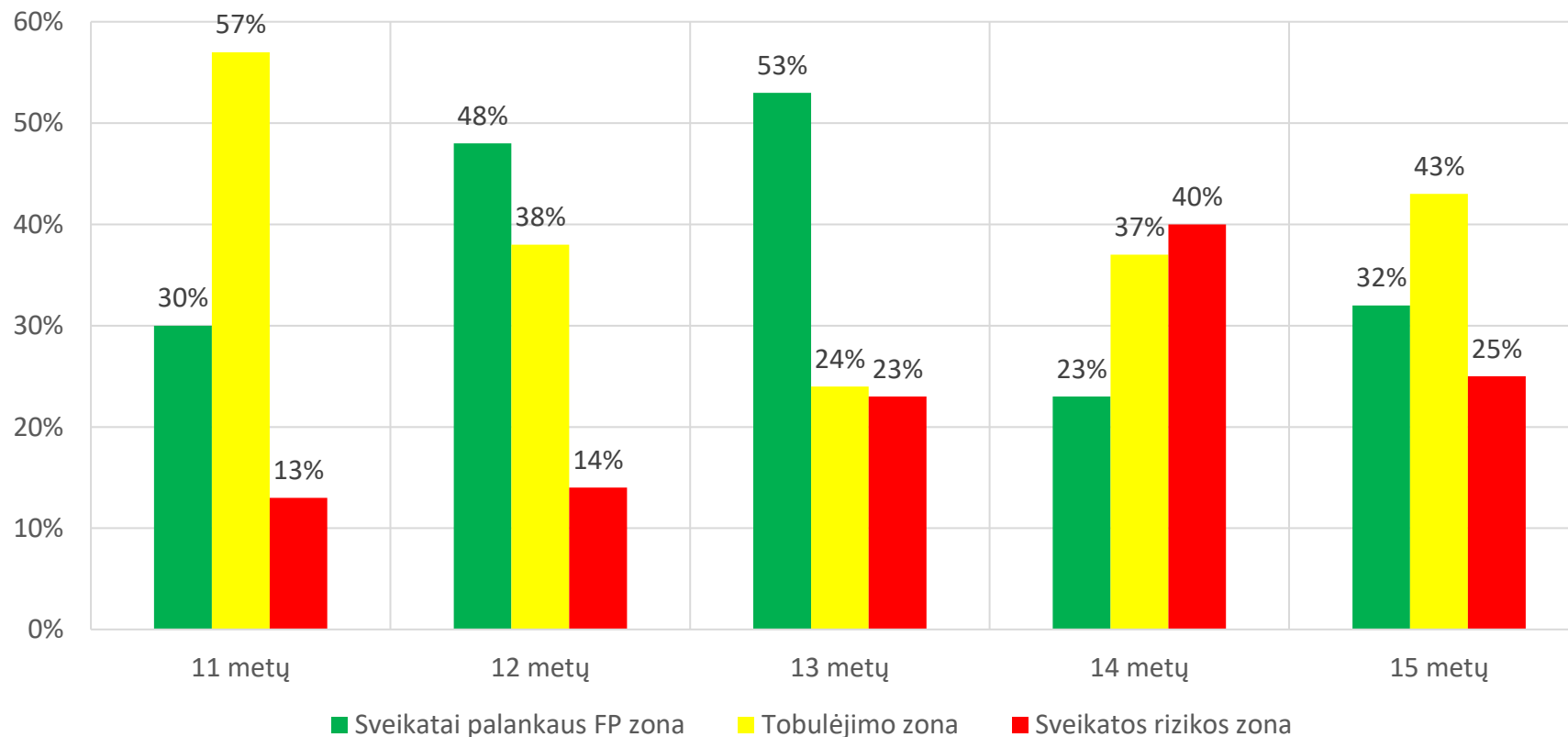
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

## MERGAIČIŲ 10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



Didžiausia dalis berniukų, 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 – 13 metų.

# MERGAIČIŲ 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 14-15 metų.

# SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PAGRINDINIS UGDYMAS

## Berniukai

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **188** pagrindinių klasių berniukų. **138** berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

## Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **197** pagrindinių klasių mergaičių. **108** mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.



# PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Pagal testo „**Flamingas (užlipimų ant buometio sk./1min.)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **21 berniukas**, kurių amžius 12 metų (2), 13 metų (10) ir 15 metų (9) ir **19 mergaičių**, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (4), 13 metų (7), ir 14 metų ir (4).
- Pagal testo „**Sėstis ir siekti (cm)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **2 berniukai**, kurių amžius 12 metų (2) ir **2 mergaitės**, kurių amžius 14 metų.
- Pagal testo „**Šuolis į tolį iš vietos (cm)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **17 berniukų**, kurių amžius 11 metų (2), 12 metų (10), 13 metų (4), 15 metų (1) ir **27 mergaitės**, kurių amžius 11 metų (4), 12 metų (6), 13 metų (15) ir 15 metų (2).
- Pagal testo „**Kybojimas sulenktomis rankomis (s)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **31 berniukas**, kurių amžius 11 metų (8), 12 metų (7), 13 metų (5), 14 metų (8) ir 15 metų (3) ir **33 mergaitės**, kurių amžius 11 metų (6), 12 metų (7), 13 metų (7), 14 metų (9) ir 15 metų (11).
- Pagal testo „**10 x 5 bėgimas šaudykle (s)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **21 berniukas**, kurių amžius 11 metų (6), 12 metų (7), 13 metų (2), 14 metų (4) ir 15 metų (2) ir **23 mergaitės**, kurių amžius 12 metų (6), 13 metų (5), 14 metų (4) ir 15 metų (8).
- Pagal testo „**20 m bėgimas šaudykle (min)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **46 berniukai**, kurių amžius 11 metų (7), 12 metų (7), 13 metų (12), 14 metų (9) ir 15 metų (11) ir **56 mergaitės** kurių amžius 11 metų (8), 12 metų (8), 13 metų (14), 14 metų (16) ir 15 metų (10).



# VERTINIMO APTARIMAS

- Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazijoje išanalizuoti 2023 metų mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo testų duomenys, kur svarbiausias rekomendacinis veiksnys yra 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.
- Mokyklos mokiniams, tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikti informacijos apie fizinio pajėgumo rezultatų pasiskirstymą atitinkamoms zonoms.
- 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.



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)