

**KAUNO „RYTO“ PRADINĖS MOKYKLOS
MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO
TVARKOS APRAŠAS**

**I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Kauno „Ryto“ pradinės mokyklos (toliau – mokyklos) mokinių fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) parengtas 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“. Aprašas nustato Kauno „Ryto“ pradinės mokyklos fizinio pajėgumo nustatymo tvarką.

2. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

2.1. Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

2.2. Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos dokumentų ir archyvų įstatyme ir Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme.

3. Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujama šiais principais:

3.1. Individualizavimo – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais. Taikomos personalizuotos fizinio aktyvumo skatinimo priemonės, padedančios kreipti šį pokytį teigiama linkme, sekamas mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatų augimas.

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

3.3. Konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas) (OL 2016 L 119, p. 1) ir kiti asmens duomenų tvarkymą reglamentuojantys teisės aktai. Konfidencialią informaciją mokinio fizinio pajėgumo ugdymo tikslais gali tvarkyti mokinio tėvai (įtėviai), mokinių ugdatys pradinį klasių mokytojai, fizinio ugdymo pamokas vedantys mokytojai (toliau – mokytojas), visuomenės sveikatos specialistai, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje (toliau – visuomenės sveikatos specialistas) bei kiti asmenys, kuriems tokią teisę suteikia Lietuvos Respublikos teisės aktai. Mokinio rezultatai negali būti skelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio fizinio aktyvumo ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.

4. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.

5. Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse (Aprašo 2 priedas) pateikti rezultatai negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos. Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas Aprašo 14 punkte nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį

pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

II SKYRIUS

FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKA IR REKOMENDACIJŲ TEIKIMAS

6. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas mokyklose ir susideda iš Aprašo 7 punkte nurodytų mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo ir jų rezultatų įvertinimo.

7. Mokinių fizinio pajėgumo testai yra šie:

7.1. „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);

7.2. „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);

7.3. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);

7.4. „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

8. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

9. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio).

10. Mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metu mokiniams turi būti užtikrinta emociškai saugi aplinka.

11. Prieš atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, mokytojas pristato mokiniams fizinio pajėgumo nustatymo tikslus, mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metodiką ir rezultatų įvertinimo tvarką ir paaiškina, kad fizinio pajėgumo nustatymas nesiejamas su sportinio meistriškumo pasiekimais ar varžybomis, nebus vertinamas pažymiu, o yra skirtas mokinio fiziniam pajėgumui nustatyti ir jo kitimui stebėti. Pagal galimybes ir jam priskirtą kompetenciją atliekant šiame punkte nurodytą veiklą dalyvauja visuomenės sveikatos specialistas.

12. Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami Aprašo 7 punkte nustatyta eilės tvarka pagal Aprašo 1 priede nurodytą metodiką. Mokinyms laikomas atlikusiu fizinio pajėgumo nustatymą, kai jis iki galo atlieka visus Aprašo 7 punkte nurodytus mokinių fizinio pajėgumo testus.

13. Fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

14. Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, mokytojas ne vėliau kaip iki tų metų, kuriais buvo atliktas fizinio pajėgumo nustatymas, gegužės 15 d., vadovaudamasis Aprašo 2 priedu, priskiria mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

14.1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

14.2. „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

14.3. „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

15. Vaizdiniu (spalvomis) vaikams ir raštu tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikta informacija apie fizinio pajėgumo rezultatų priskyrimą Aprašo 14 punkte nurodytoms zonoms.

16. Mokinių fizinio ypatybių įvertinimas pagal fizinio pajėgumo zonas ir rekomendacijos dėl mokinių fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes pateikiami

17. Atsižvelgdamas į Aprašo 3 priedą, individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes teikia visuomenės sveikatos specialistas kartu su mokytoju, atsižvelgdami į individualias mokinio ypatybes bei jo sveikatos būklę:

17.1. jei mokinio fizinio pajėgumo rezultatai priskiriami Aprašo 14.1 ir 14.2 papunkčiuose nurodytoms zonoms, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas;

17.2. jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas Aprašo 14.3 papunktyje nurodytai zonai, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir ne vėliau kaip iki atitinkamų mokslo metų pabaigos 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.

18. Fizinio pajėgumo nustatymo metu mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami.

III SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

19. Už mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo kokybę atsako mokytojas.

20. Visuomenės sveikatos specialistas atlieka fizinio pajėgumo rezultatų analizę ir teikia rekomendacijas mokyklos bendruomenės nariams.

21. Mokytojas, atlikdamas fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujasi Pedagogų etikos kodeksu, patvirtintu Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2018 m. birželio 11 d. įsakymu Nr. V-561 „Dėl Pedagogų etikos kodekso patvirtinimo“.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

I SKYRIUS

KAUNO „RYTO“ PRADINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKOS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Fizinio pajėgumo testų atlikimo metodikos (toliau – Metodika) paskirtis – sudaryti sąlygas sveikatai palankiam mokinių fiziniam, emociniam ir socialiniam ugdymui(si).
2. Metodikos uždaviniai:
 - 2.1. skatinti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo poreikį, stebėti ir koreguoti šią veiklą pagal asmeninių fizinių parengtumą;
 - 2.2. lavinti motoriką, judėjimo įgūdžius;
 - 2.3. plėtoti fizinių ugdymosi galimybių ir judėjimo formų įvairovę.
3. Metodikos vykdymas:
 - 3.1. Mokinių emocinis nuteikimas: testavimą atliekantis asmuo paaiškina mokiniui, jog testavimas nėra varžybos, kad testavimo rezultatai nebus vertinami pažymiais.
 - 3.2. Motyvavimas: testavimą atliekantis asmuo motyvuoja mokinius atliekant parinktas užduotis atskleisti savo fizinių pajėgumą, nesivaržant su kitais, nesiekiant viršyti savo fizinių galių ir fizinių galimybių, o tik parodant savo vidutinį fizinių pasirengimą ir fizinių pajėgumą.
 - 3.3. Supažindinimas: testavimą atliekantis asmuo pristato mokiniams testo užduotis, paaiškina jų atlikimo techniką ir užduočių atlikimo reikalavimus. Pabrėžia, jog testai yra skirti mokinio fiziniam parengtumui matuoti ir fizinei pažangai nustatyti, todėl yra atliekami vieną ar du kartus per metus ir nėra skirti konvertuoti į pažymius.
 - 3.4. Pagalba mokiniui: testavimą atliekantis asmuo prieš mokiniui atliekant kiekvieną užduotį, jam paaiškina, kaip atlikti užduotį bei, jei reikia, pademonstruoja užduoties atlikimo techniką; mokiniams sudaromos sąlygos pirmiau pabandyti atlikti testo užduotis, o tik po to fiksuoti testo rezultatą.
 - 3.5. Stebėseną: testavimą atliekantis asmuo stebi užduočių atlikimą ir fiksuoja mokinio atliktų užduočių rezultatus.
 - 3.6. Rekomendacijos: atlikus užduotis bei palyginus testų užduočių rezultatų progresą (regresą), pateikiamos rekomendacijos kiekvienam mokiniui asmeniškai.
4. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos apraše (toliau – Aprašas) pateikiami fizinio pajėgumo testai yra skirti nustatyti mokinių fizinio pajėgumo lygį ir negali būti naudojami kaip pratimai fiziniam pajėgumui ugdyti.
5. Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami pagal Aprašo 7 punkte nurodytą eiliškumą.

II SKYRIUS

KAUNO „RYTO“ PRADINĖS MOKYKLOS MOKINIŲ, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO APRAŠYMAS

6. **Mokinio fizinio pajėgumo testas „Šuolis į tolį iš vietos“.**
 - 6.1. Tikslas – nustatyti kojų raumenų jėgą.
 - 6.2. Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.
 - 6.3. Priemonės:
 - 6.3.1. neslidus kietas paviršius (pvz., salės grindys);
 - 6.3.2. matavimo juosta;

6.3.3. lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

6.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojos sulenkiamos per kelius, o rankos ištiesiamos pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, mokinys šoka kuo toliau. Mokinys turi stengtis nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą mokinys atlieka du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

6.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus priklijuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba priklijuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, mokytojas registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokinys žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės, mokinys stengiasi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.

6.6. Rezultatas: geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m – rezultatas 100 cm).

7. Mokinio fizinio pajėgumo testas „Teniso kamuoliuko metimas“.

7.1. Tikslas – nustatyti rankų raumenų jėgą.

7.2. Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką.

7.3. Priemonės:

7.3.1. teniso kamuoliukas;

7.3.2. erdvi patalpa arba lauko erdvė;

7.3.3. žymėjimo juosta (lipni arba kita, starto linijai pažymėti);

7.3.4. matavimo juosta (atstumui pamatuoti).

7.4. Mokinio veiksmai: mokinys ranka paima teniso kamuoliuką, užsimoja ir sviedžia kamuoliuką kiek gali toliau. Jei kamuoliukas metamas dešine ranka, prie starto linijos statoma kairė koja, jei kaire – statoma dešinė koja, nes taip mesti patogiau ir mokinio rezultatas bus geresnis. Mokinys kamuoliuką meta du kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

7.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų lipnia juosta pažymima starto linija. Mokytojas stebi, kad mesdamas kamuoliuką mokinys neperžengtų šios linijos.

7.6. Rezultatas: dviejų bandymų metu gautas tolimesnis atstumas nuo starto linijos iki kamuoliuko kritimo ant žemės vietos, išreikštas metrais.

8. Mokinio fizinio pajėgumo testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“.

8.1. Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

8.2. Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

8.3. Priemonės:

8.3.1. švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu;

8.3.2. chronometras;

8.3.3. lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;

8.3.4. matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

8.4. Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir ją peržengia abiem pėdomis. Tai – vienas kartas. Šitaip mokinys bėga penkis kartus. Finišuodamas mokinys nemažina greičio. Kiekvieną kartą mokinys bėgdamas abiem kojomis peržengia linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

8.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Mokytojas stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo mokytojas

skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

8.6. Rezultatas yra penkių bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

9. Mokinio fizinio pajėgumo testas „6 minučių bėgimas“ (šis testas yra K. Kuperio testo, skirto nustatyti aerobinę ištvermę, supaprastinta versija).

9.1. Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

9.2. Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą.

9.3. Priemonės:

9.3.1. stačiakampė aikštelė (mažiausiai 9x18 metrų, vienas ratas lygus 46 metrams, pav., tinklinio aikštelė);

9.3.2. chronometras arba laikrodis;

9.3.3. matavimo juosta;

9.3.4. žymėjimo juosta;

9.3.5. žymėjimo bokšteliai.

9.4. Mokinio veiksmai: po signalo nuo pažymėto taško mokinys pradeda eiti arba bėgti kaip galima greičiau aplink stačiakampę aikštelę, apibėgdamas bokšteliu iš išorinės pusės. Mokinys bėga 6 minutes, savo tempu. Skaičiuojami mokinio nubėgti / nueiti metrai, todėl per 6 minutes mokinys turi stengtis nubėgti / nueiti kuo daugiau. Jei mokinys pavargsta bėgti, gali eiti arba sustoti trumpam poilsui. Jei mokiniui taip sunku, kad jis nebegali ir eiti, jis sustoja ir nebetęsia testo. Pabaigęs testą mokinys sustoja ir laukia, kol ateina mokytojas ir pažymi mokinio sustojimo vietą.

9.5. Mokytojo veiksmai: mokytojas išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus bei pasirūpina, kad aikštelės paviršius būtų saugus, švarus, lygus. Žymėjimo bokšteliais pažymimi aikštelės kampai. Testą galima atlikti ir lauke, pažymint aikštelės perimetrą (kad būtų galima suskaičiuoti įveiktus metrus). Jei mokinys pavargsta ir nebegali bėgti, jam leidžiama eiti. Mokiniui leidžiama nutraukti testą, jei jis nebeturi jėgų bėgti arba eiti visą reikiamą laiką. Mokytojas atkreipia mokinio dėmesį į tai, kad testo atlikimo pradžioje nereikia bėgti visu greičiu, o pavargus galima eiti ir (arba) trumpam sustoti pailsėti. Mokinį reikėtų paraginti bėgti arba eiti visas 6 minutes. Vienu metu galima testuoti kelis mokinius.

9.6. Rezultatas: įveiktas per 6 minutes atstumas išreikštas metrais (didesnis įveiktų metrų skaičius rodo geresnį rezultatą).

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

I SKYRIUS

MOKIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

1 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 77	78–112	≥ 113
8	≤ 90	91–118	≥ 119
9	≤ 94	95–133	≥ 134
10	≤ 101	102–139	≥ 140

2 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 80	81–101	≥ 102
8	≤ 82	83–108	≥ 109
9	≤ 90	91–123	≥ 124
10	≤ 96	97–126	≥ 127

3 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\leq 6,5$	7,0–9,0	$\geq 9,5$
8	$\leq 7,0$	7,5–12,0	$\geq 12,5$
9	$\leq 8,0$	8,5–13,5	$\geq 14,0$
10	$\leq 9,5$	10,0–15,0	$\geq 15,5$

4 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\leq 5,0$	5,5–7,0	$\geq 7,5$
8	$\leq 6,0$	6,5–9,0	$\geq 9,5$
9	$\leq 6,5$	7,0–10,0	$\geq 10,5$
10	$\leq 7,0$	7,5–11,0	$\geq 11,5$

5 lentelē. 10 x 5 m bēgimas šaudykle (s) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos riskos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	≥24,73	24,72–20,80	≤20,79
8	≥24,12	24,11–20,51	≤20,50
9	≥22,00	21,99–19,63	≤19,62
10	≥21,96	21,95–19,00	≤18,99

6 lentelē. 10 x 5 m bēgimas (s) (mergaitēs)

Amžius metais	Sveikatos riskos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	≥25,73	25,72–22,60	≤22,59
8	≥25,00	24,99–21,63	≤21,62
9	≥23,13	23,12–20,08	≤20,07
10	≥22,60	22,59–20,06	≤20,05

7 lentelē. 6 min. bēgimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos riskos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	≤580	581–820	≥821
8	≤611	612–851	≥852
9	≤624	625–896	≥897
10	≤640	641–910	≥911

8 lentelē. 6 min bēgimas (m) (mergaitēs)

Amžius metais	Sveikatos riskos zona	Tobulējimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajēgumo zona
7	≤531	532–753	≥754
8	≤574	575–765	≥766
9	≤595	596–854	≥855
10	≤680	681–875	≥876

MOKINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ ĮVERTINIMAS PAGAL FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATUS IR MOKINIŲ FIZINIŲ YPATYBIŲ GERINIMO REKOMENDACIJOS

1. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fizinių ypatybių įvertinimas ir jų fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos:

Eil. Nr.	Fizinė ypatybė	Fizinės ypatybės aprašymas	Fizinio pajėgumo zona		
			Sveikatai palankus fizinis pajėgumas	Reikia tobulėti	Sveikatos rizikos zona
1.	Kojų raumenų jėga (testas – „Šuolis į tolį iš vietos“)	Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.	<p>Ką tai rodo? Raumenų jėga yra pakankama, siekiant užtikrinti darnų organizmo vystymąsi ir apsaugoti nuo kaulų mineralų tankio mažėjimo ir su tuo susijusių traumų rizikos. Didesnė raumenų jėga siejasi su geresne laikysena, mažesne raumenų pažeidimo rizika, palankesne kaulų mase, mažesne osteoporozės rizika, geresniu gliukozės pasisavinimu, geresne medžiagų apykaita ilsintis, o tai padeda kontroliuoti kūno svorį.</p>	<p>Ką tai rodo? Mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizines veiklas.</p>	<p>Ką tai rodo? Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas sąlygoja prastą laikyseną, padidėjusią kritimų riziką. Prognozuojamas didesnis kaulų mineralų tankio mažėjimas, t. y. atsiranda kaulų retėjimo rizika suaugusiojo amžiuje. Maža raumenų jėga siejasi su didele raumenų pažeidimo rizika, blogu gliukozės pasisavinimu. Maža kojų raumenų jėga neužtikrina viršutinės kūno dalies stabilumo, greičiau pavargstama vaikstant, bėgiojant, žaidžiant. Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas šiame amžiaus tarpsnyje yra pataisomas raumenų treniruotėmis, jei jo nesąlygoja kokie nors fiziniai sutrikimai, ligos.</p>
			<p>Rekomenduojama: Siekiant palaikyti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 minučių 2–3 kartus per savaitę. Raumenų jėgos</p>	<p>Rekomenduojama: Siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 minučių 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių.</p>	<p>Rekomenduojama: Siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 min. 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių.</p>

		<p>treniravimas 4 ir daugiau kartų per savaitę netikslingas, nes pridėtinės vertės neprideda, tačiau gali sukelti pažeidimus dėl perdozavimo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties. • Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaidus nugarą prie sienos, gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. • Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo. • Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save. • Šuoliukai su šokdyne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties. • Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaidus nugarą prie sienos, gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų. • Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo. • Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save. • Šuoliukai su šokdyne. 		
Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.					
2.	Rankų raumenų jėga		Ką tai rodo?	Ką tai rodo?	Ką tai rodo?

	(testas – „Teniso kamuoliuko metimas“)	Rankų raumenų gebėjimas įveikti pasipriešinimą.	<p>Gerai išsivysčiusius rankų raumenis ir su jais susijusius motorinius įgūdžius, kurių dėka nekyla sunkumų buityje arba žaidžiant dėl greito rankų raumenų nuovargio. Didesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga prognozuoja 30–40 procentų mažesnę mirtingumą nuo lėtinių neinfekcinių ligų.</p>	<p>Nepakankamas motorinių įgūdžių su objektu (pvz., kamuoliu, rakete) išsivystymas. Rankos greičiau pavargsta (astenizuojasi), atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to, prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus (pvz., su kamuoliu, badmintoną); plaukti, imtyniauti. Mažesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga siejasi su didesniu mirtingumu nuo lėtinių neinfekcinių ligų.</p>	<p>Silpnai išvystyti didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnę svorį. Rankos greitai pavargsta, atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to, prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus (pvz., su kamuoliu, badmintoną), plaukti, imtyniauti, atlikti kai kuriuos darbus buityje. Mažesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga siejasi su didesniu mirtingumu nuo lėtinių neinfekcinių ligų. Jei raumenų silpnumas nėra išsivystęs dėl ligos (pvz., anemijos), šiame amžiaus tarpsnyje problemą nesunku išspręsti treniruojantis.</p>
		<p>Rekomenduojama: Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Pratimai, naudojant papildomus nedidelius svorius. Atliekant pratimus su svoriais, mažiau kartų, įveikiant didesnę svorį, labiau lavėja raumenų jėga, o daugiau kartų, įveikiant mažesnę svorį, stiprėja raumenų ištvėrmė. Atliekant pratimus su papildomais svoriais, rekomenduojama trenerio priežiūra.</p>	<p>Rekomenduojama: Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Pratimo „Lenta“ variantai (ant ištiestų ir sulenktų per alkūnes rankų, „Šoninė lenta“ ant vienos rankos, ant delnų, alkūnes prispaudus prie menčių). Kybojimas. Atsispaudimai nuo sienos. Medicininio kamuolio stūmimas. Pratimai, įveikiant elastinių juostų pasipriešinimą.</p>	<p>Rekomenduojama: Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Galima naudoti papildomas priemones, tokias kaip elastinė juosta, rankšluostis, specialūs treniruokliai. Pradedama nuo įtempimo užlaikymo 20 sekundžių, vėliau kas trečią kartą pridedant po 5 sekundes iki 60 sekundžių. Izometriniai pratimai, kai svarmuo rankose tiesiog laikomas, tinka pradedantiems sportuoti.</p>	

Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas.					
3.	Greitumas, vikrumas (testas – „10 x 5 m bėgimas šaudykle“)	Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius. Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką.	Ką tai rodo? Ši gerai išvystyta fizinė ypatybė leidžia vaikui aktyviai ir efektyviai įsitraukti į sportines veiklas. Ji yra susijusi su geresniu savęs įvertinimu ir skatina įsitraukimą į komandinius žaidimus ir veiklas. Ši ypatybė, gerindama kūno mechaniką, apsaugo žmogų nuo traumų. Didesniu greitumu ir vikrumu paprastai pasižymi neturintys atsvario ar nutukimo asmenys.	Ką tai rodo? Mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintą judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su atsvariu ar nutukimu.	Ką tai rodo? Mažas greitumas ir vikrumas rodo, jog vaikas nepakankamai gerai kontroliuoja savo judesius. Padidėja kritimų, traumų rizika. Ilgiau atsistatoma po intensyvaus fizinio krūvio. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su atsvariu ar nutukimu.
			Rekomenduojama: Siekiant palaikyti pakankamą greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai (pvz., kvadratas) ir su greitais judesiais susiję pratimai.	Rekomenduojama: Siekiant gerinti greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai (pvz., kvadratas) ir su greitais judesiais susiję pratimai. Per treniruotę siūloma ugdyti greitumą atliekant nuo 1 iki 5 skirtingų pratimų (judesių). Būtina atsiminti, kad kuo daugiau atliekama skirtingų pratimų, tuo mažiau jie turi būti panašūs. Be to, jei didinamas pratimų skaičius, tai mažinamas vieno pratimo serijų skaičius. Optimalus vieno pratimo serijų skaičius svyruoja nuo 5 iki 10.	Rekomenduojama: Pradžioje lavinti tikslumą, vėliau didinti greitį. Pratimai judesių tikslumui ir greičiui, patiesus ant horizontalaus paviršiaus virvines kopėčias. Tarp pratimų serijų būtinas atsipalaidavimas, nes pavargęs raumuo netobulėja. Būtina ilsėtis nuo 30 s iki 3 min., bet ne trumpiau ir ne ilgiau. Atlikti tiek vieno pratimo serijų, kiek vaikas jaučiasi pajėgus, pamažu didinant serijų skaičių iki 10.
Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis.					

4.	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas (testas – 6 minučių bėgimas)	Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. Atspindi bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei kvėpavimo sistemos galimybes tiekti deguonį ilgalaikio fizinio krūvio metu.	Ką tai rodo? Antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika yra labai maža. Dėl to mažesnė tikimybė ateityje susirgti širdies-kraujagyslių ligomis su sąlyga, kad bus palaikomas optimalus fizinis aktyvumas, mažiausiai 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną vidutinio ar didelio fizinio aktyvumo veiklą.	Ką tai rodo? Yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Atliekant fizines veiklas, greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.	Ką tai rodo? Padidėjusi antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Greitai pavargstama, dūstama, atliekant fizines veiklas. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas daug laiko praleidžia pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.
			Rekomenduojama: Intervalinės treniruotės – didelio intensyvumo fizinė veikla kaitaliojama su ženkliai pasyvesnės veiklos intervalais. Ištvėrę lavinantys pratimai apima ilgų nuotolių bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą. Tokie užsiėmimai padeda 5–6 proc. padidinti vaikų ir paauglių deguonies suvartojimą. Aktyvūs žaidimai: kvadratas, krepšinis, futbolas, gaudynės.	Rekomenduojama: Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas padidėja, kai aerobiniai pratimai atliekami ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20–30 min., kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius (maždaug dvigubai nei ramybės būsenoje). Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis. Rekomenduojama veiklas atlikti 40–60 proc. savo maksimalaus pajėgumo.	Rekomenduojama: Ilgas ir nedidelio intensyvumo bėgimas. Jei per sunku – bėgimas kaitaliojamas su ėjimu. Judrieji žaidimai, važiavimas dviračiu, plaukimas. Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.
	Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika.				

2. Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų, panaudojant ir šio priedo 1 ir 2 punktuose nurodytų sporto šakų elementus. Pratimai turi būti atliekami prižiūrint specialistui.

3. Atliekant mokinio fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ bei parengiamuosius pratimus, kuriuose vyrauja šuoliukai, sportiniai bateliai turėtų būti lanksčiu, storu padu (ne mažiau kaip 0,5 cm storio).

4. Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau kaip 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis) fizine veikla.

5. Kaulų ir raumenų sistemą stiprinantys pratimai turėtų būti atliekami ne rečiau kaip tris kartus per savaitę.

6. Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.

7. Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybų trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybų tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių. Mokiniams turėtų būti leidžiama tobulėti kiekvienam savo greičiu, atsižvelgiant į jų individualias savybes.

8. Mokant mokinį naujų judesių, reikia nurodyti jų atlikimo rezultatą, kad rezultato žinojimas aktyvintų mokinį juos atlikti geriau, t. y. efektyvintų jų išmokimą bei ugdymą.

9. Mokyti naujų judesių, tobulinti jų atlikimo tikslumą, ugdyti pusiausvyrą rekomenduojama ryte, o raumenų jėgą – vakare (tokiu atveju jaučiamas mažesnis raumenų skausmas). Treniruotės grei tumui ugdyti palankesnės popietiniu paros metu (tada raumenų temperatūra didesnė nei ryte), o išvermei ugdyti palankus bet kuris paros metas.

10. Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.

11. Ugdant mokinio fizinį pajėgumą rekomenduojama sutelkti dėmesį į pagrindinius judamuosius gebėjimus, pabrėžiant, kad fizinio pajėgumo ugdymas yra ilgalaikis, reikalauja daug laiko, treniravimosi ir kartojimo.

12. Turėtų būti kompleksiškai ugdomos visos fizinės ypatybės. Nerekomenduojama treniruoti tik vieną ar kelias fizines ypatybes, pavyzdžiui, išvermę, netreniruojant kitų, pavyzdžiui, lankstumo.

13. Rekomenduojama mokyti tikslaus judesių atlikimo.

14. Rekomenduojama įtraukti dvipusius judesius tada, kai vienpusiai judesiai jau yra gerai įvaldyti.

15. Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstyti, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan. (ypač pagal pradinio ugdymo programą besimokantiems mokiniams).

16. Raumenų jėgos ugdymo pratybų pradžioje ir pabaigoje turėtų būti atliekami apšilimo ir atvėsimo pratimai, trunkantys po 10–15 min. Prieš raumenų jėgos ugdymo pratybas nerekomenduotina kaip apšilimo atlikti statinių tempimo pratimų, nes po jų atlikti pratimus su svoriais yra pavojingiau dėl didesnės traumų tikimybės. Prieš raumenų jėgos ugdymo pratybas kaip apšilimas rekomenduojamas dinaminis tempimas.

17. Siekiant sustiprinti fizinį pajėgumą, išvermę ugdančios pratybos turėtų būti derinamos su raumenų stiprinimo pratybomis ir tempimo pratimais.

18. Pirmiausia raumenų jėgos ugdymo pratimai turėtų būti išmokstami nenaudojant pasipriešinimo. Kai pratimo technika įvaldoma, galima įtraukti veiklas su savo kūno svoriu, svarmenimis ar kitus pratimus, kuriuos atliekant raumenys turi įveikti pasipriešinimą.

19. 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.

20. Mokiniams 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.

21. Fizinio aktyvumo pratybų metu mokiniai turėtų kontroliuoti kvėpavimą, kad užtikrintų sklandų širdies darbą (sulaikius kvėpavimą, gali padidėti kraujo spaudimas).
