



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS „VARPELIO“ MOKYKLOS-DARŽELIO 2025-2026 m. m. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

Visuomenės sveikatos specialistė
Greta Banevičienė

Fizinio pajėgumo testavimas

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“.

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

86 berniukai (7-10 metų), besimokantys pagal pradinio ugdymo programą

75 mergaitės (7-10 metų), besimokantys pagal pradinio 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).

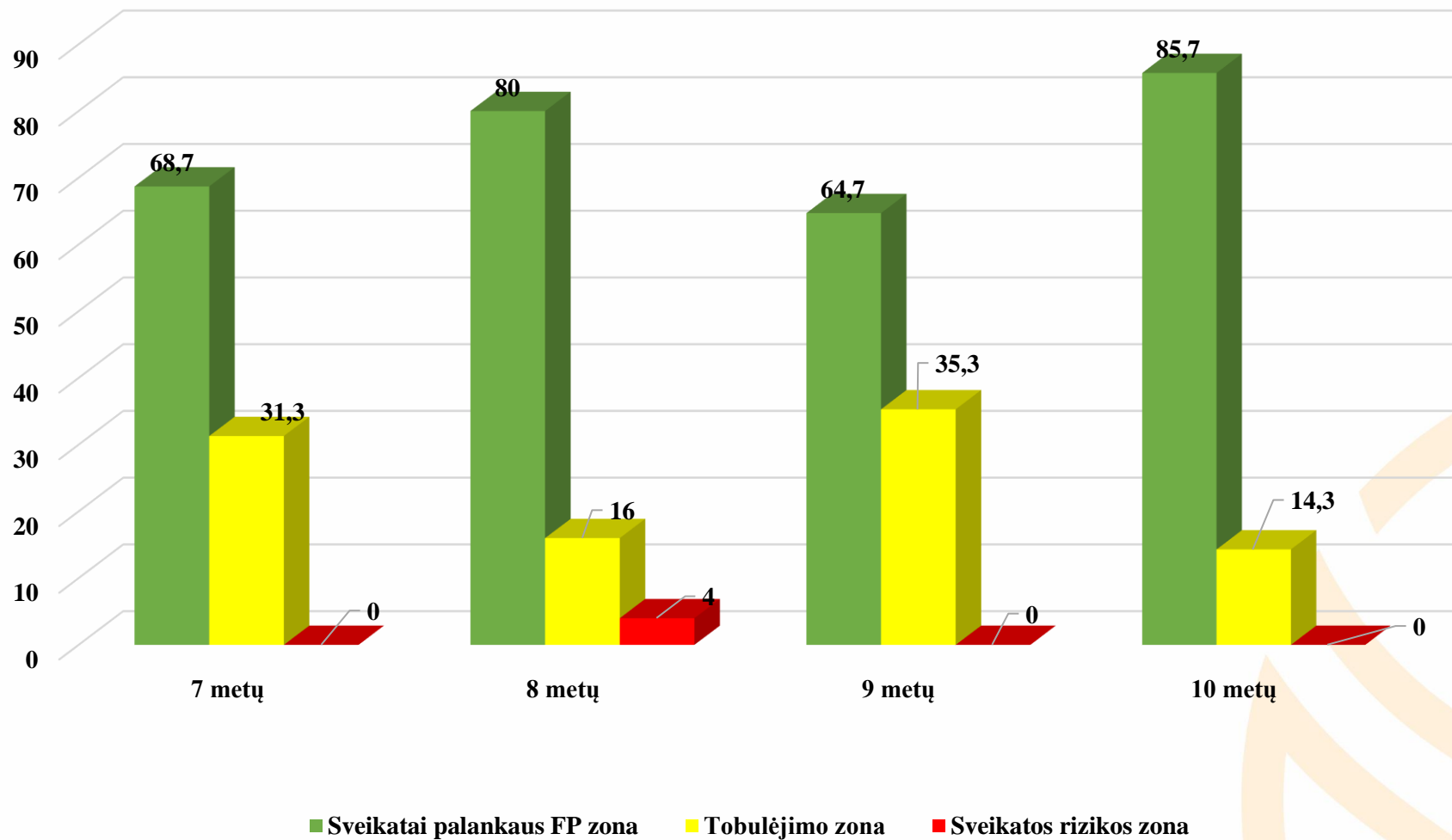
Visus minėtus testus atliko 86 berniukai (100 proc.). Nėra berniukų, kurie pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną.

Šuolis iš vietos į tolį (cm)

Testą šuolis iš vietos į tolį atliko 86 berniukai (100 proc.).

Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 66 berniukai (22 proc.) pateko į žaliają zoną, 19 berniukų (22 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 berniukas (1 proc.) – į raudonąją zoną (1 pav.).

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



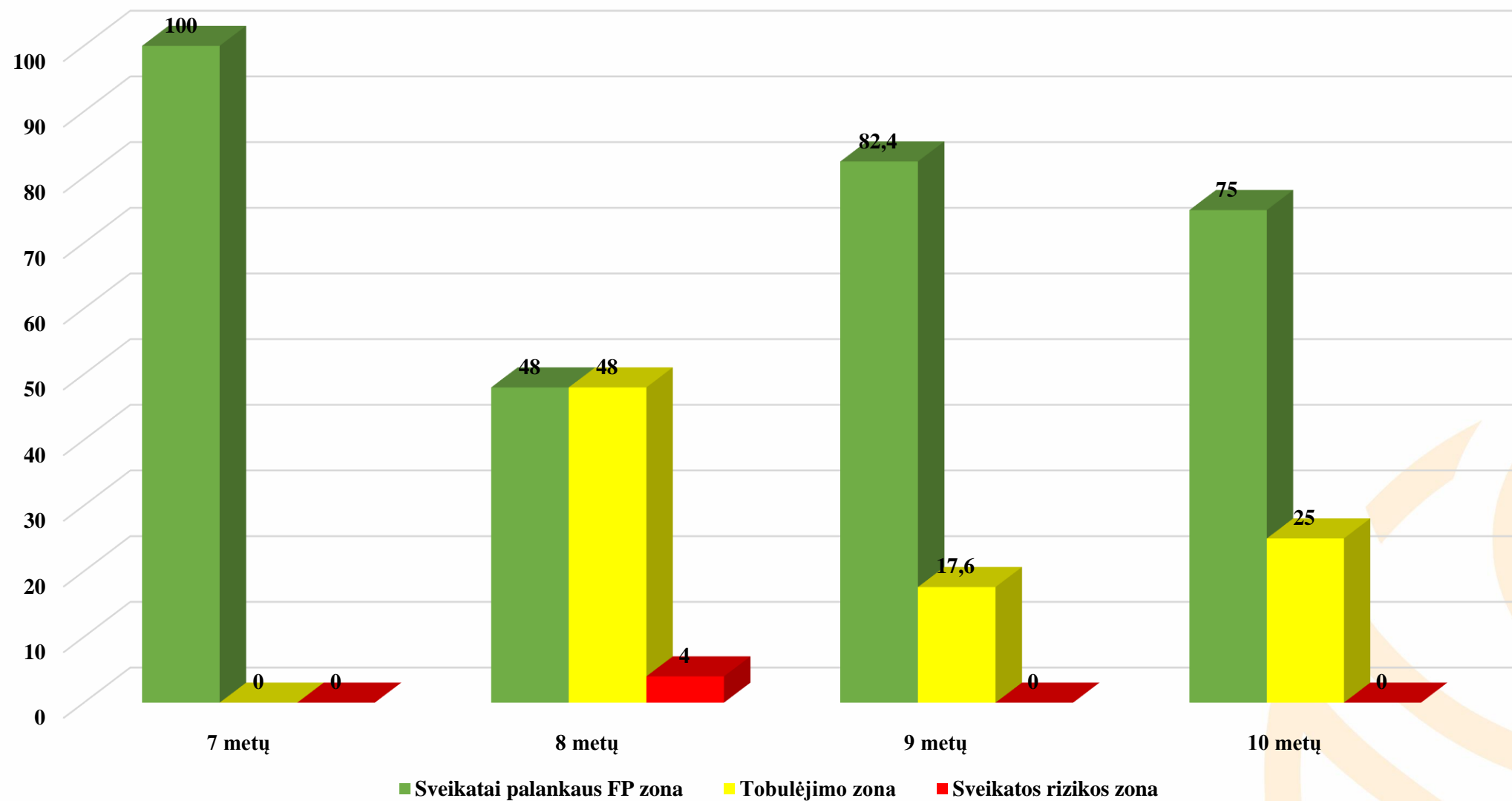
1 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Teniso kamuoliuko metimas (m)

Testą teniso kamuoliuko metimą atliko 86 berniukai (100 proc.).

Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimą (m) zonose pasiskirstė taip: 63 berniukai (73,3 proc.) pateko į žaliają zoną, 22 berniukai (25,6 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 berniukas (1,1 proc.) – į raudonąją zoną (2 pav.).

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



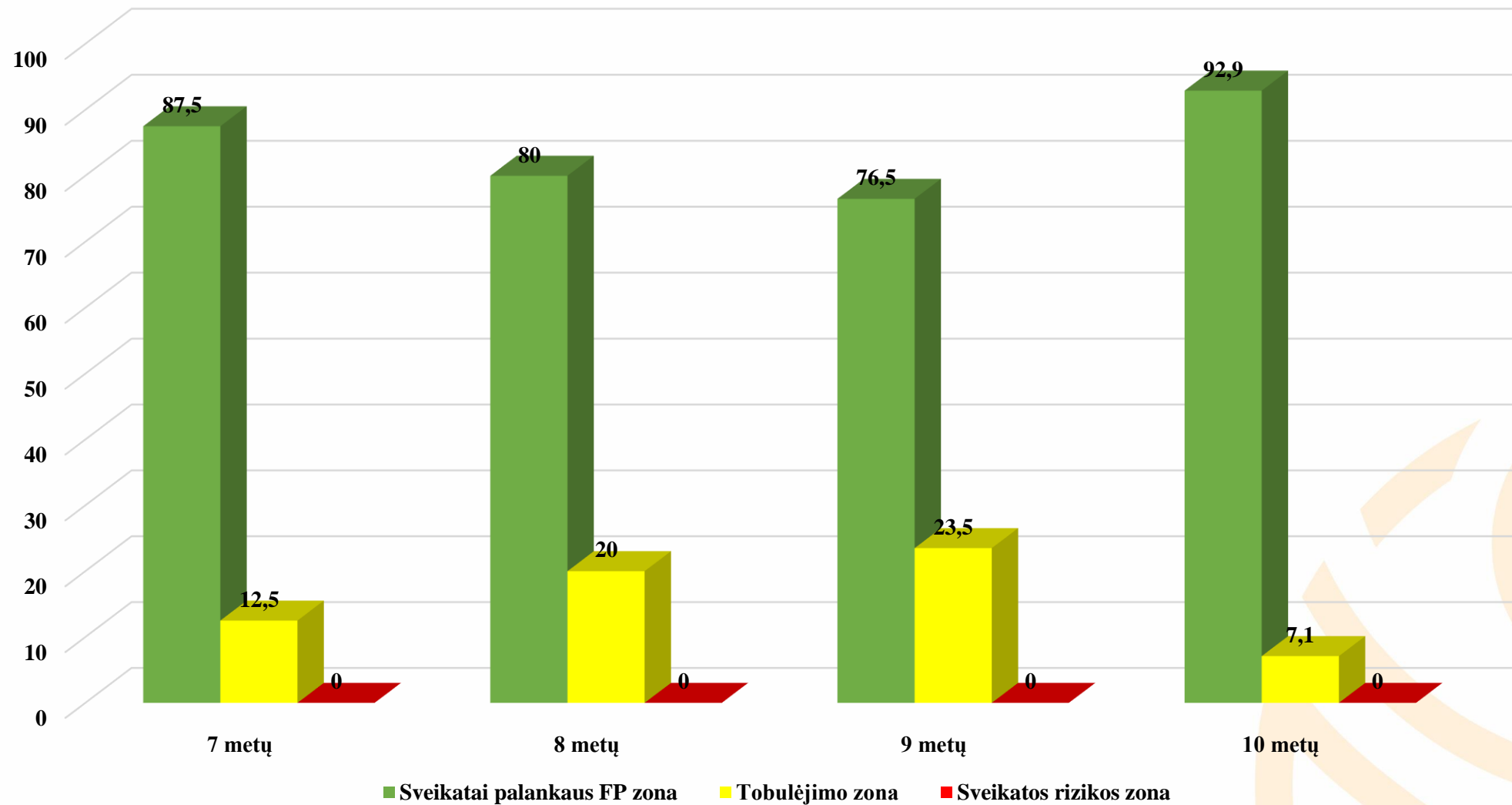
2 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)

10 x 5 m bėgimo šaudyklės testą atliko 86 berniukai (100 proc.).

Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 73 berniukai (84,9 proc.) pateko į žaliają zoną, 13 berniukų (15,1 proc.) – į geltonąją zoną ir nėra berniukų patekusių į raudonąją zoną (3 pav.).

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir nėra patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną.



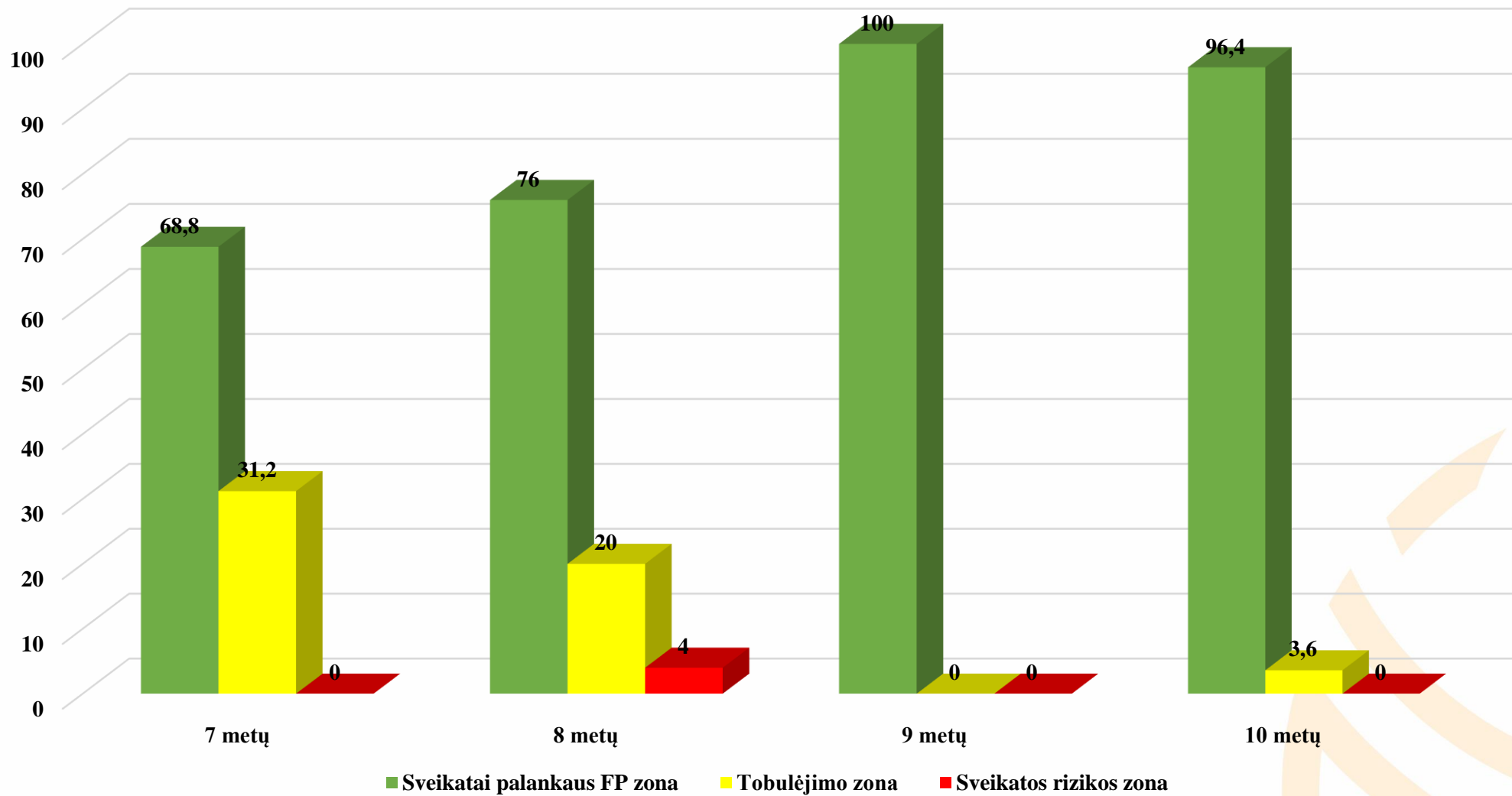
3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

6 min. bėgimas (m)

6 min. bėgimo testą atliko 86 berniukai (100 proc.).

Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 74 berniukai (86 proc.) pateko į žaliają zoną, 11 berniukų (12,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 berniukas (1,2 proc.) – į raudonąją zoną (4 pav.).

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



4 pav. 7-10 metų amžiaus bērniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bēgimo testo ūvertinimā

Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

Visus 4 testus atliko 75 mergaitės (100 proc.).

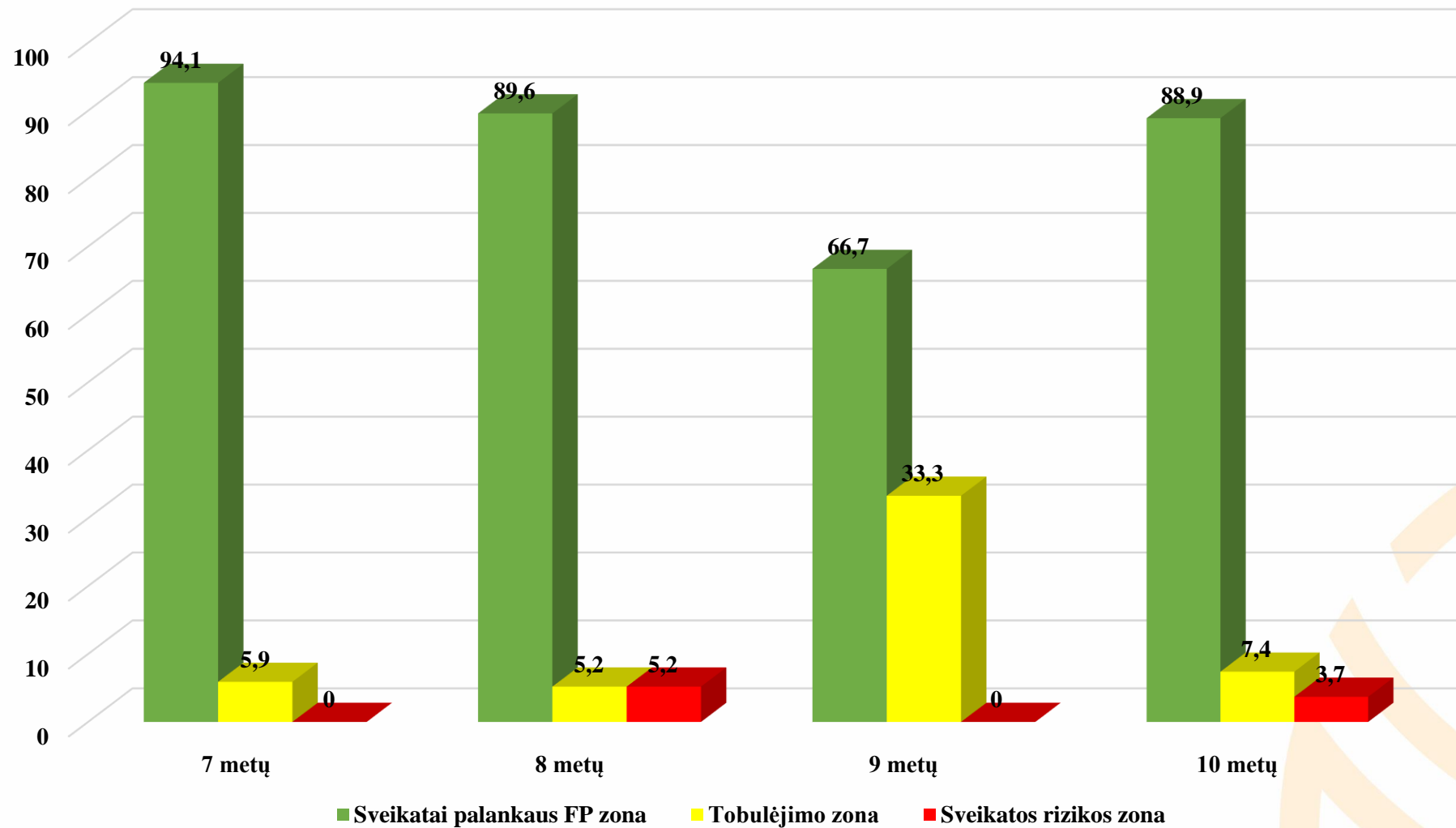
Nėra mergaičių, kurios pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną.

Šuolis iš vietos į tolį (cm)

Šuolis iš vietos į tolį testą atliko 75 mergaitės (100 proc.).

Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 65 mergaitės (86,7 proc.) pateko į žaliają zoną, 8 mergaitės (10,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 2 mergaitės (2,6 proc.) – į raudonąją zoną (5 pav.).

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



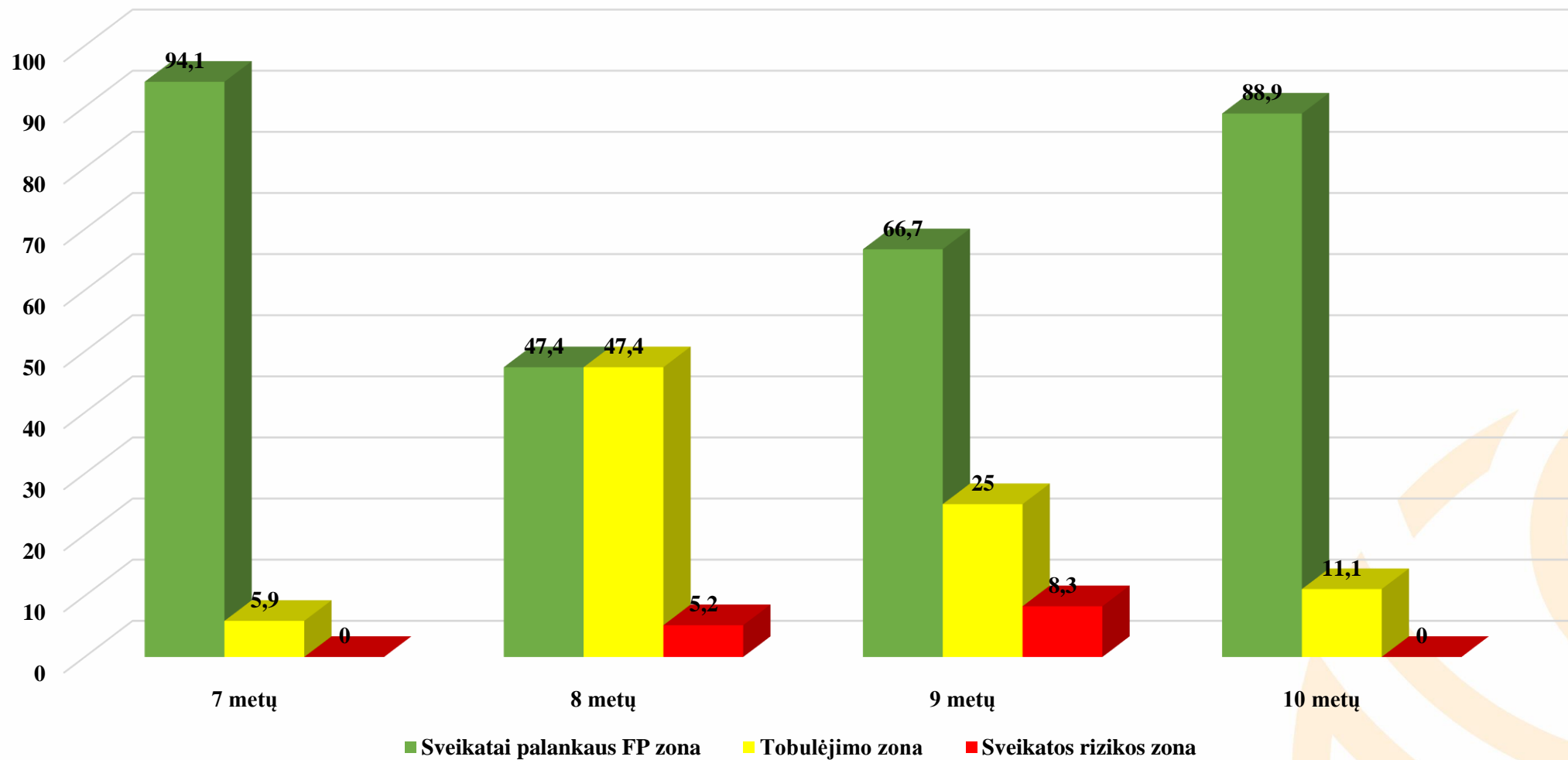
5 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Teniso kamuoliuko metimas (m)

Teniso kamuoliuko metimo testą atliko 75 mergaitės (100 proc.).

Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 57 mergaitės (76 proc.) pateko į žaliają zoną, 16 mergaičių (21,3 proc.) – į geltonąją zoną ir 2 mergaitės (2,7 proc.) – į raudonąją zoną (6 pav.).

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 ir 9 metų.



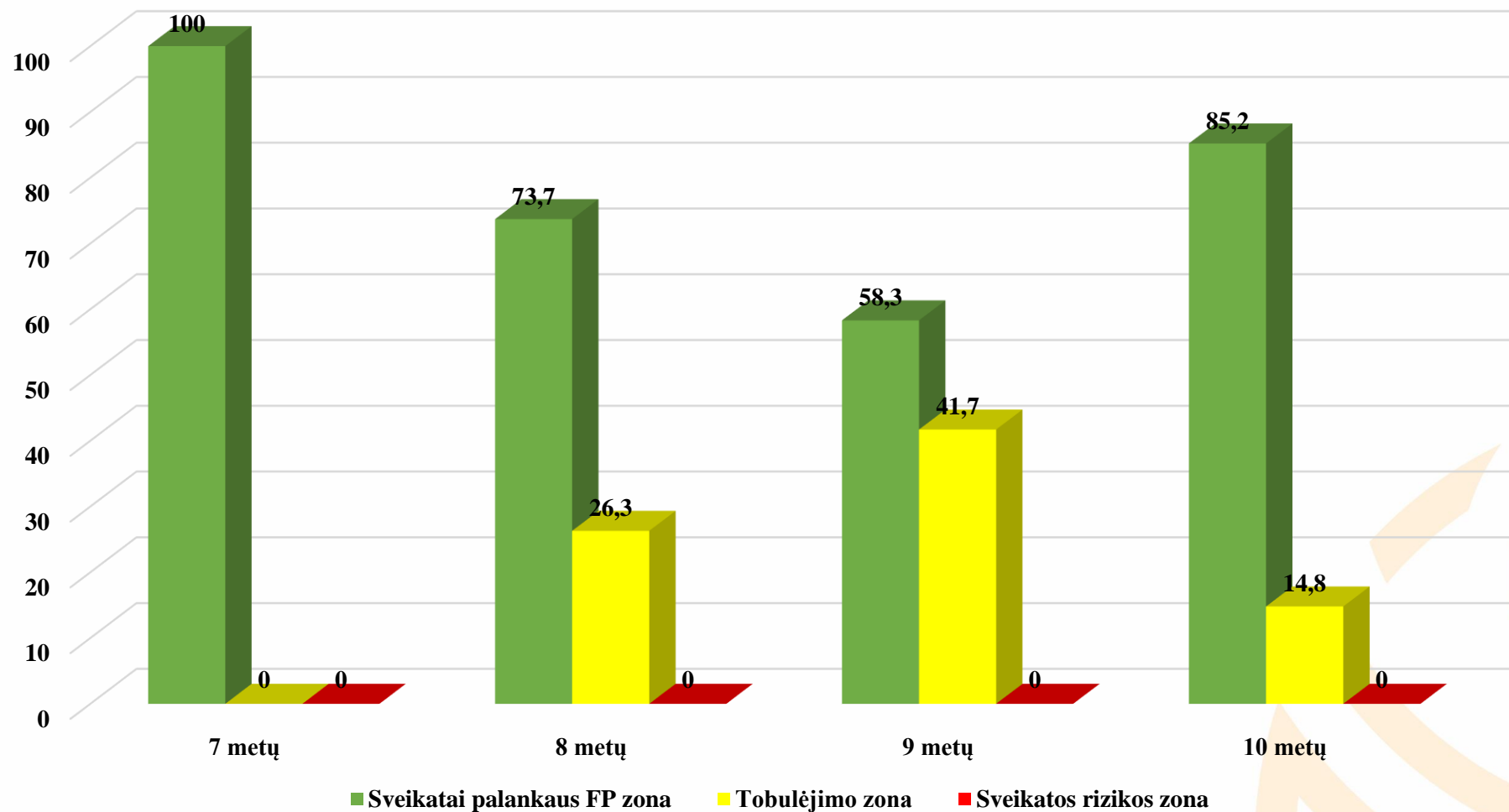
6 pav. 7-10 metu amžiaus meitaiču dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo ivertinimā

10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)

10 x 5 m bėgimo šaudykle testą atliko 75 mergaitės (100 proc.).

Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 61 mergaitė (81,3 proc.) pateko į žaliają zoną, 14 mergaičių (18,7 proc.) – į geltonąją zoną, nebuvo mergaičių patekusių į raudonąją zoną (7 pav.).

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir nebuvo mergaičių patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną.



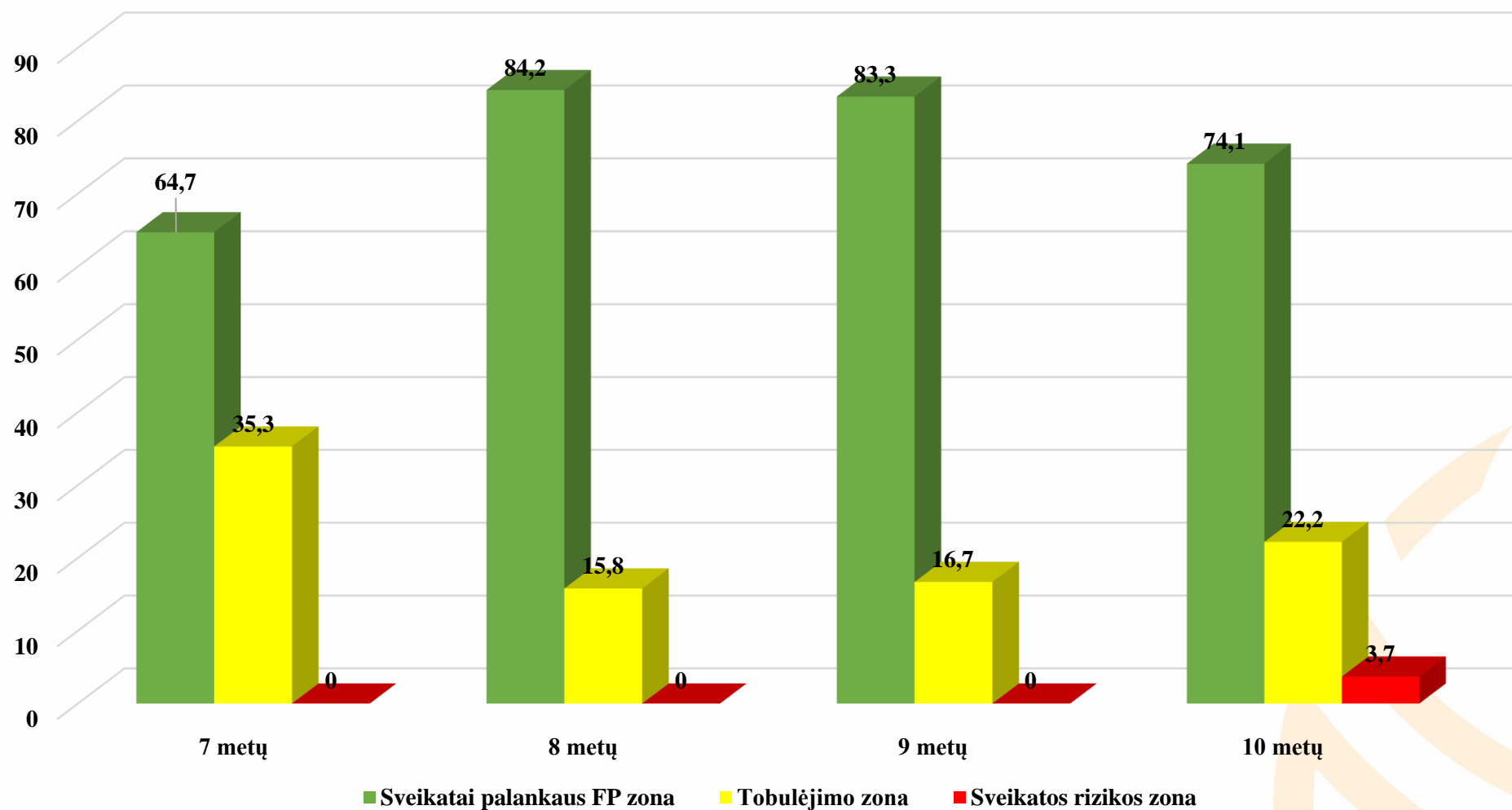
7 pav. 7-10 metu amžiaus meitaiu dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimo šaudykle testo ivertinimā

6 min. bėgimas (m)

6 min. bėgimo testą atliko 75 mergaitės (100 proc.).

Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 57 mergaitės (76 proc.) pateko į žaliają zoną, 17 mergaičių (22,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 mergaitė (1,3 proc.) – į raudonąją zoną (8 pav.).

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



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

Apibendrinimas

Išanalizavus 2025-2026 m. m. Klaipėdos „Varpelio“ mokyklos-darželio mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 161 mokinys: 86 berniukai ir 75 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 161 mokinys (100 proc.).
- Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal pradinio ugdymo programą (7-10 metų), geriausiai įvertinti pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testą, o prasčiausiai – berniukai ir taip pat mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo testą.

Rekomendacijos

- Skatinti mokinių fizinį aktyvumą. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas, 5–17 metų vaikams ir paaugliams rekomenduojama kasdien skirti ne mažiau kaip 60 minučių vidutinio arba didelio intensyvumo fizinei veiklai.
- Mokiniam ir jų tėvams (globėjams) suteikti aiškią informaciją apie fizinio pajėgumo rezultatų pasiskirstymą pagal nustatytas vertinimo zonas.
- Mokiniam ir jų tėvams (globėjams), kurių bent vieno fizinio pajėgumo testo rezultatas pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną, būtina teikti individualias rekomendacijas. Rekomendacijos turėtų būti orientuotos į fizinio pajėgumo gerinimą, 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