



VILNIAUS ALEKSANDRO PUŠKINO
GIMNAZIJOS FIZINIO PAJĖGUMO
TESTAVIMO DUOMENŲ ANALIZĖ
2023 – 2024 M. M.
PRADINIS UGDYMAS



Informaciją parengė Natalja Aksamit
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą Vilniaus Aleksandro Puškino
gimnazijoje



MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

Patvirtinta: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro
2019 m. Spalio 8d. Įsakymu Nr. V-1153

Mokinio fizinio pajėgumo testas - užduotis, skirta nustatyti
mokinio fizinio pajėgumo lygį



MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

Mokiniam, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programą:

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).

1. Mokinų fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.
2. Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas bent vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio).
3. Fizinis pajėgumas nustatomas tik **pagrindinės** fizinio ugdymo grupės mokiniams.



FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ANALIZĖ
2023 – 2024 M.M.
PRADINIS UGDYMAS
7 -11 metų mokiniai
GIMNAZIJOJE FIZINIO UGDYMO TESTAI ATLIKTI 406
PAGRINDINĖS FIZINIO UGDYMO GRUPĖS MOKINIAMS



1-Ų KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIŲ PAJĖGUMŲ TESTŲ REZULTŲ ANALIZĖ

KOJŲ RAUMENŲ JĖGA. ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 39 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 10 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- 1 berniukas pateko į rizikos sveikatai zoną.
- 39 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 5 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus 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.

Sveikatos rizikos zona rodo, kad 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.

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.

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų.
- Pritūpimai.
- 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? 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 ir panašios.**

RANKŲ RAUMENŲ JĖGA. TENISO KAMUOLIUKO METIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 31 berniukas pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 12 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- 8 berniukai pateko į rizikos sveikatai zoną.
- 26 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 12 mergaičių pateko į tobulėjimo zoną.
- 5 mergaitės pateko į rizikos sveikatai zoną.

Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą

Reikia tobulėti zona rodo, kad nepakankamas motorinių įgūdžių su objektu (pvz., kamuoliu, rakete) išsivystymas.

Rankos greičiau pavargsta (astenizuoja), 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.

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.

Sveikatos rizikos zona. Silpnai išvystyti didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnį 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.

Rekomenduojama:

pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai.

Izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Galima naudoti papildomas priemones, tokias kaip elastingė 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: **rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas ir panašios.**

GREITUMAS, VIKRUMAS. 10X5 BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ. TESTO ANALIZĒ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulējimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 48 bērniņi pasiekē sveikatai palankiā zoniā.
 - 3 bērniņi pāteko j tobulējimo zoniā.
 - J sveikatos rizikos zoniā nepāteko nei vienas bērniņi.
- 39 meģitēs pasiekē sveikatai palankiā zoniā.
 - 4 meģitēs pāteko j tobulējimo zoniā.
 - J sveikatos rizikos zoniā nepāteko nei vieniā meģitē.

Fizinė ypatybė – greitumas, 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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintiną judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.

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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: **futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis ir panašios.**

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS. 6 MINUČIŲ BĖGIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 45 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
 - 10 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
 - Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 32 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
 - 6 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
 - Į sveikatos rizikos zoną pateko 1 mergaitė.

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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

Sveikatos rizikos zona 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: 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: **lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika ir panašios.**



2-Ų KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIŲ PAJĖGUMŲ TESTŲ REZULTŲ ANALIZĖ

KOJŲ RAUMENŲ JĖGA. ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 46 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 5 berniukai pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 54 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 3 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus 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.

RANKŲ RAUMENŲ JĖGA. TENISO KAMUOLIUKO METIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 40 berniukų pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 11 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 41 mergaitė pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 16 mergaičių pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą.

Reikia tobulėti zona rodo, kad nepakankamas motorinių įgūdžių su objektu (pvz., kamuoliu, rakete) išsivystymas.

Rankos greičiau pavargsta (astenizuoja), 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.

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.

GREITUMAS, VIKRUMAS. 10X5 BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 51 berniukas pasiekė sveikatai palankią zoną.
 - Į tobulėjimo zoną nepateko nei vienas berniukas.
 - Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 57 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
 - Į tobulėjimo zoną nepateko nei viena mergaitė.
 - Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Fizinė ypatybė – greitumas, 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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintą judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.

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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: **futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis ir panašios.**

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS. 6 MINUČIŲ BĖGIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 40 berniukų pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 12 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 44 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 12 Mergaičių pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: **lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika ir panašios.**



3-Ų KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIŲ PAJĖGUMŲ TESTŲ REZULTŲ ANALIZĖ

KOJŲ RAUMENŲ JĖGA. ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 43 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 2 berniukai pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas berniukas.
- 56 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 6 Mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? 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 ir panašios.**

RANKŲ RAUMENŲ JĖGA. TENISO KAMUOLIUKO METIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 34 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 9 berniukai pateko į tobulėjimo zoną.
- 2 berniukai pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 48 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 12 Mergaičių pateko į tobulėjimo zoną.
- 2 mergaitės pateko į sveikatos rizikos zoną.

Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą

Reikia tobulėti zona rodo, kad nepakankamas motorinių įgūdžių su objektu (pvz., kamuoliu, rakete) išsivystymas.

Rankos greičiau pavargsta (astenizuoja), 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.

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.

Sveikatos rizikos zona. Silpnai išvystyti didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnį 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.

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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: **rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas ir panašios.**

GREITUMAS, VIKRUMAS. 10X5 BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ. TESTO ANALIZĒ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulējimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 42 bērniukai pasiekē sveikatai palankiā zonā.
- 3 bērniukai pateko j tobulējimo zonā.
- J sveikatos rizikos zonā nepateko nei vienas bērniukas.

- 61 meģaitē pasiekē sveikatai palankiā zonā.
- 1 meģaitē pateko j tobulējimo zonā.
- J sveikatos rizikos zonā nepateko nei viena meģaitē.

Fizinė ypatybė – greitumas, 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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintina judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.

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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: **futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis ir panašios.**

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS. 6 MINUČIŲ BĖGIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 34 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 10 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- 1 berniukas pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 44 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 17 Mergaičių pateko į tobulėjimo zoną.
- 1 mergaitė pateko į sveikatos rizikos zoną.

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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

Sveikatos rizikos zona 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: 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. **Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti?** Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: **lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika ir panašios.**



4-Ų KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIŲ PAJĖGUMŲ TESTŲ REZULTATŲ ANALIZĖ

KOJŲ RAUMENŲ JĖGA. ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLŲ TESTO ĮVERTINIMAS



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 41 berniukas pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 9 berniukai pateko į tobulėjimo zoną.
- 3 berniukai pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 36 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 6 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- 2 mergaitės pateko į sveikatos rizikos zoną.

Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus 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.

Sveikatos rizikos zona rodo, kad 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.

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.

- 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.
- Pritūpimai.
- 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? 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 ir panašios.**

RANKŲ RAUMENŲ JĖGA. TENISO KAMUOLIUKO METIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 42 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 10 berniukų pateko į tobulėjimo zoną.
- 1 berniukas pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 34 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 8 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- 2 mergaitės pateko į sveikatos rizikos zoną.

Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

Sveikatos rizikos zona. Silpnai išvystyti didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnį 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.

GREITUMAS, VIKRUMAS. 10X5 BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ. TESTO ANALIZĒ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulējimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 49 bērniņi pasiekē sveikatai palankiā zoniā.
- 4 bērniņi pāteko j tobulējimo zoniā.
- J sveikatos rizikos zoniā nepāteko nei viens bērniņi.
- 42 mērgaitēs pasiekē sveikatai palankiā zoniā.
- 2 mērgaitēs pāteko j tobulējimo zoniā.
- J sveikatos rizikos zoniā nepāteko nei viena mērgaitē.

Fizinė ypatybė – greitumas, 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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad mažesnis greitumas ir vikrumas sąlygoja tobulintą judesių kontrolę. Atsistatymas po intensyvaus fizinio krūvio nepakankamai greitas. Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su atsvoru ar nutukimu. 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis ir panašios

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMAS. 6 MINUČIŲ BĖGIMAS. TESTO ANALIZĖ



Sveikatai palankaus FP zona



Tobulėjimo zona



Sveikatos rizikos zona

- 42 berniukai pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 9 berniukai pateko į tobulėjimo zoną.
- 2 berniukai pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 32 mergaitės pasiekė sveikatai palankią zoną.
- 11 mergaitės pateko į tobulėjimo zoną.
- 1 mergaitė pateko į sveikatos rizikos zoną.

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.

Reikia tobulėti zona rodo, kad 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.

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.

Sveikatos rizikos zona 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: 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.

Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti? Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos: **lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika ir panašios.**

Berniukų testų įvertinimas:

24 (5,9%) mokiniai pagal testo šuolis iš vietos į tolį testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
42 (10,3%) mokiniai pagal testo teniso kamuoliuko metimą testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
10 (2,5%) mokinių pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
37 (9,1%) mokiniai pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;

Berniukų testų įvertinimas:

4 (0,98%) mokiniai pagal testo šuolis iš vietos į tolį testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną zoną;
11 (2,7%) mokinių pagal testo teniso kamuoliuko metimą testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną;
Pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas mokinys ;
3 (0,7%) mokiniai pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną;

Mergaičių testų įvertinimas:

22 (5,4%) mokinės pagal testo šuolis iš vietos į tolį testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
48 (11,8%) mokinės pagal testo teniso kamuoliuko metimą testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
7 (1,7%) mokinės pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;
50 (12,3%) mokines pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną;

Mergaičių testų įvertinimas:

2 (0,5%) mokinės pagal testo šuolis iš vietos į tolį testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną zoną;
9 (2,2%) mokinės pagal testo teniso kamuoliuko metimą testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną;
Pagal 10x5 bėgimas šaudyklė testo įvertinimą į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė;
3 (0,7%) mokinės pagal 6 min. bėgimas testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos zoną zoną;

REKOMENDACIJOS

- Mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programas, fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų. Pratimai turi būti atliekami prižiūrint specialistui.
- Atliekant mokinio fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ sportiniai bateliai turėtų būti lanksčiu, storu padu (ne mažiau kaip 0,5 cm storio).
- Kaulų ir raumenų sistemą stiprinantys pratimai turėtų būti atliekami ne rečiau kaip tris kartus per savaitę.
- Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.
- Mokant mokinį naujų judesių, reikia nurodyti jų atlikimo rezultatą, kad rezultato žinojimas aktyvintų mokinį juos atlikti geriau, t. y. efektyvintų jų išmokimą bei ugdymą. . Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės.
- Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.
- Rekomenduojama mokytis tikslaus judesių atlikimo.
- Mokyti naujų judesių, tobulinti jų atlikimo tikslumą, ugdyti pusiausvyrą rekomenduojama ryte, o raumenų jėgą – vakare.
- 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

- Turėtų būti kompleksiškai ugdomos visos fizinės ypatybės. Nerekomenduojama treniruoti tik vieną ar kelias fizines ypatybes, pavyzdžiui, išsvermę, netreniruojant kitų, pavyzdžiui, lankstumo.
- Rekomenduojama įtraukti dvipusius judesius tada, kai vienpusiai judesiai jau yra gerai įvaldyti.
- Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstyti, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan.
- Raumenų jėgos ugdymo pratybų pradžioje ir pabaigoje turėtų būti atliekami apšilimo ir atvėsimo pratimai, trunkantys po 10–15 min.
- 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.
- Mokiniam 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.
- Fizinio aktyvumo pratybų metu mokiniai turėtų kontroliuoti kvėpavimą, kad užtikrintų sklandų širdies darbą (sulaikius kvėpavimą, gali padidėti kraujo spaudimas).