



**KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS**

**Klaipėdos Jūrų kadetų mokyklos moksleivių fizinio pajėgumo  
testavimo analizė  
2023 m.**

**Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė**

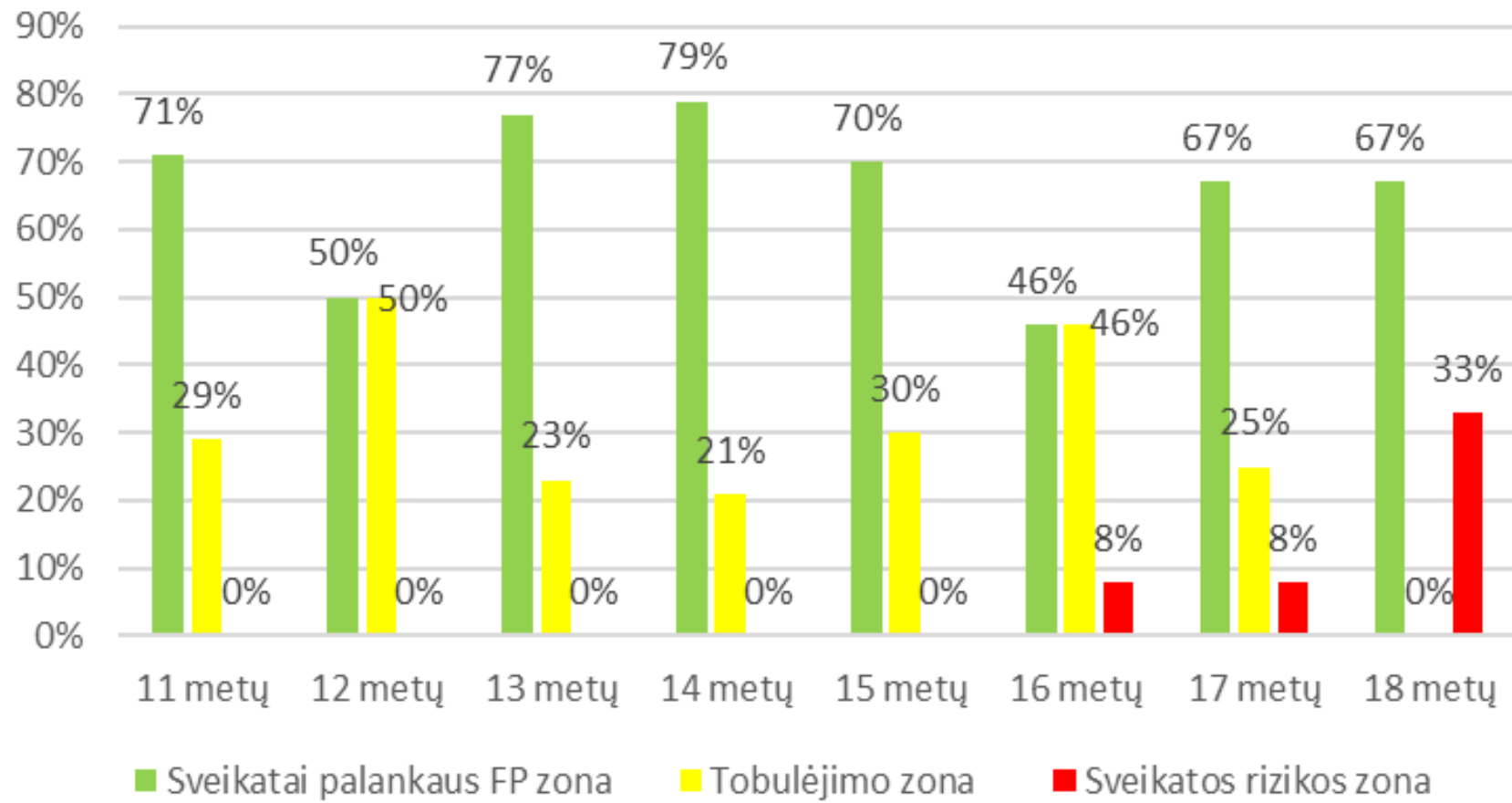
**V. Cirtautienė**

**VADOVAUJANTIS LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO 2019  
M. SPALIO 8 D. ĮSAKYMU NR. V-1153 REMIANTIS PATVIRTINTU „MOKINIŲ,  
BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO  
PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠU“ KLAIPĖDOS  
JŪRŲ KADETŲ MOKYKLOJE ATLIEKAMAS KASMETINIS MOKINIŲ FIZINIO  
PAJĖGUMO  
TESTAVIMAS.**

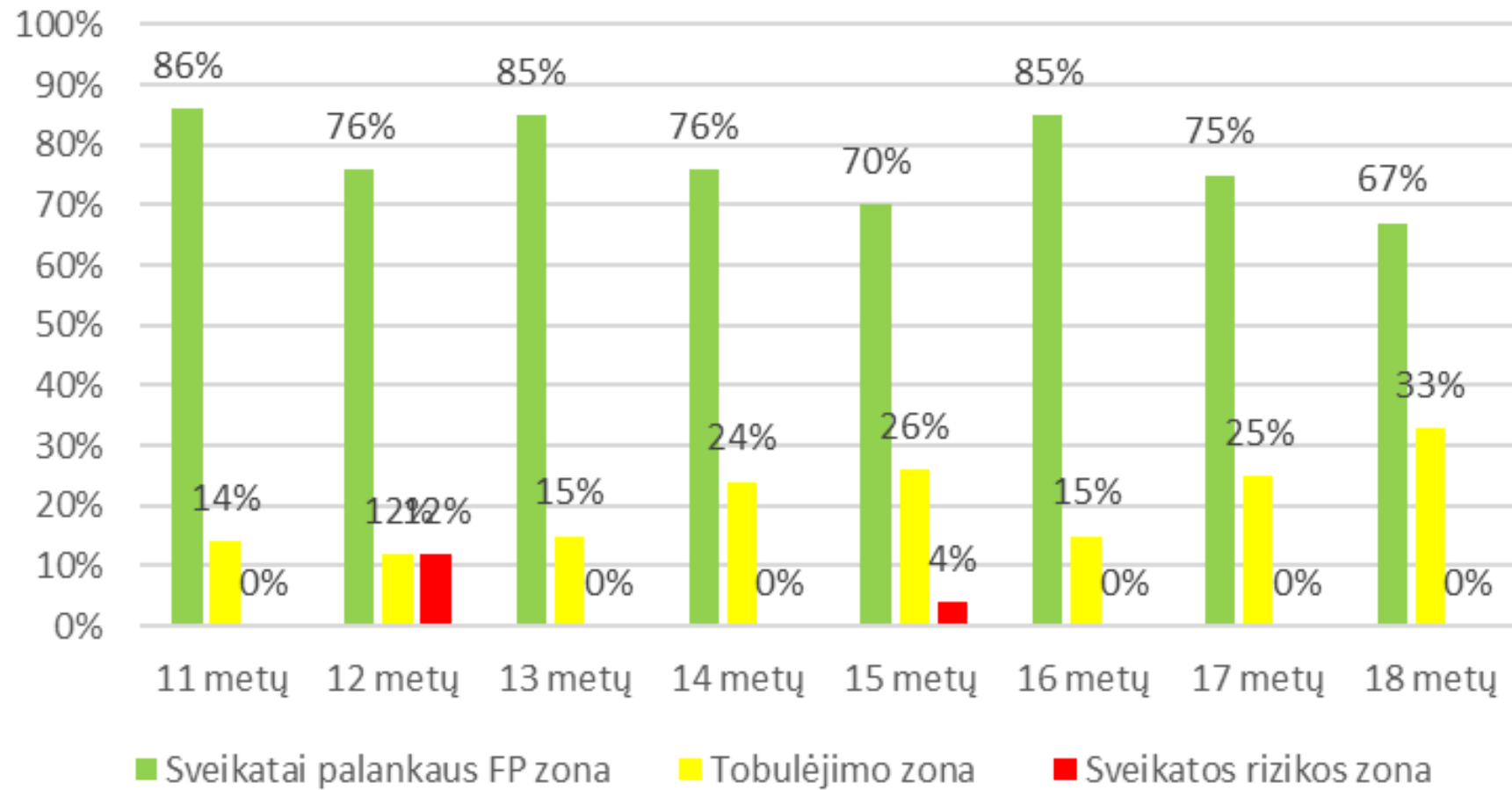
**Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį. Jūrų kadetų mokykloje fizinio ugdymo testai atlikti 190 pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.**

<b>Vaikinų skaičius -148</b>	<b>100%</b>
<b>11 metų-14</b>	<b>9%</b>
<b>12 metų -24</b>	<b>16%</b>
<b>13 metų-26</b>	<b>18%</b>
<b>14 metų-33</b>	<b>23%</b>
<b>15 metų - 23</b>	<b>15%</b>
<b>16 metų - 13</b>	<b>9%</b>
<b>17 metų -12</b>	<b>8%</b>
<b>18 metų - 3</b>	<b>2%</b>

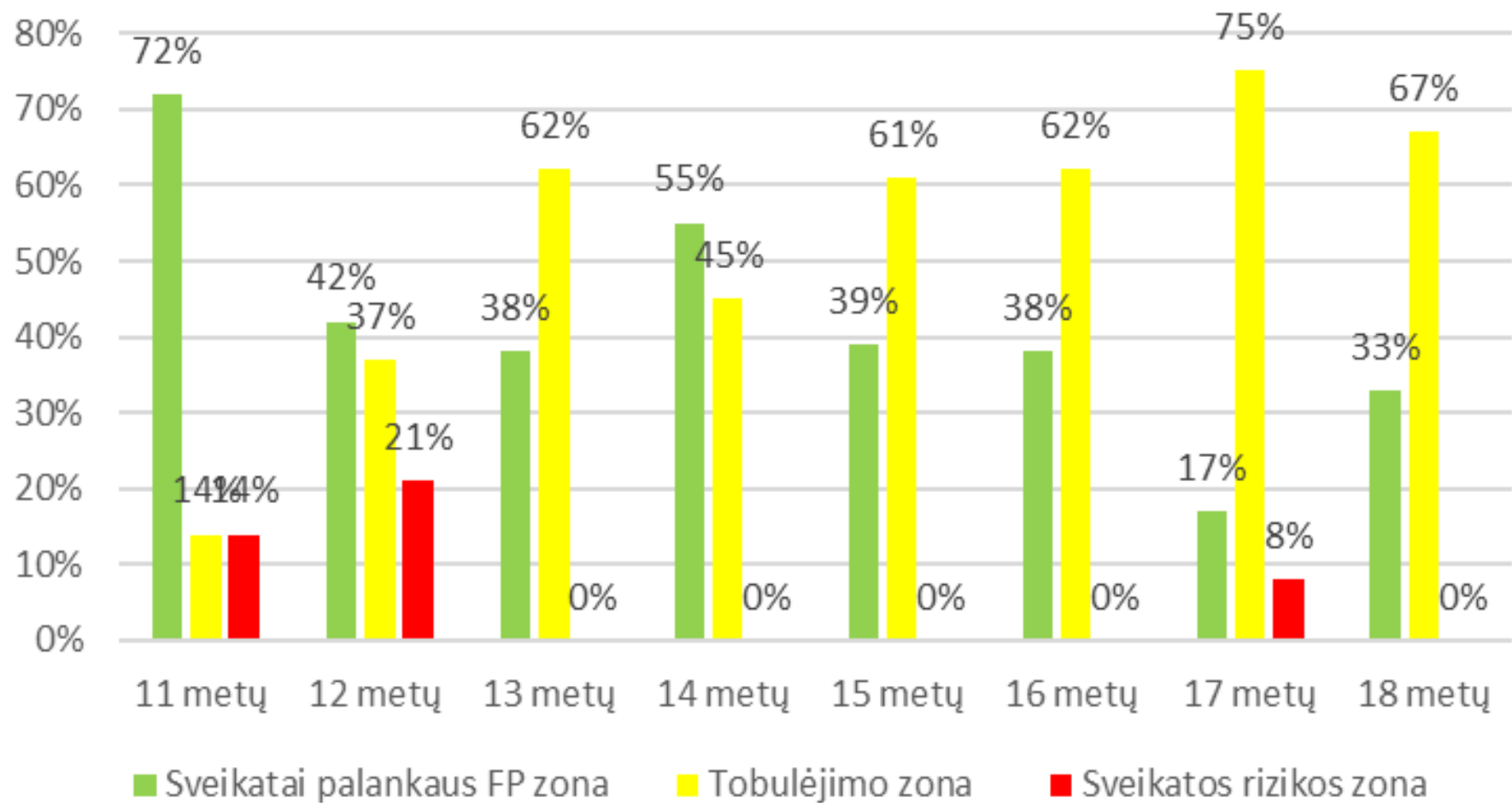
## Flamingas



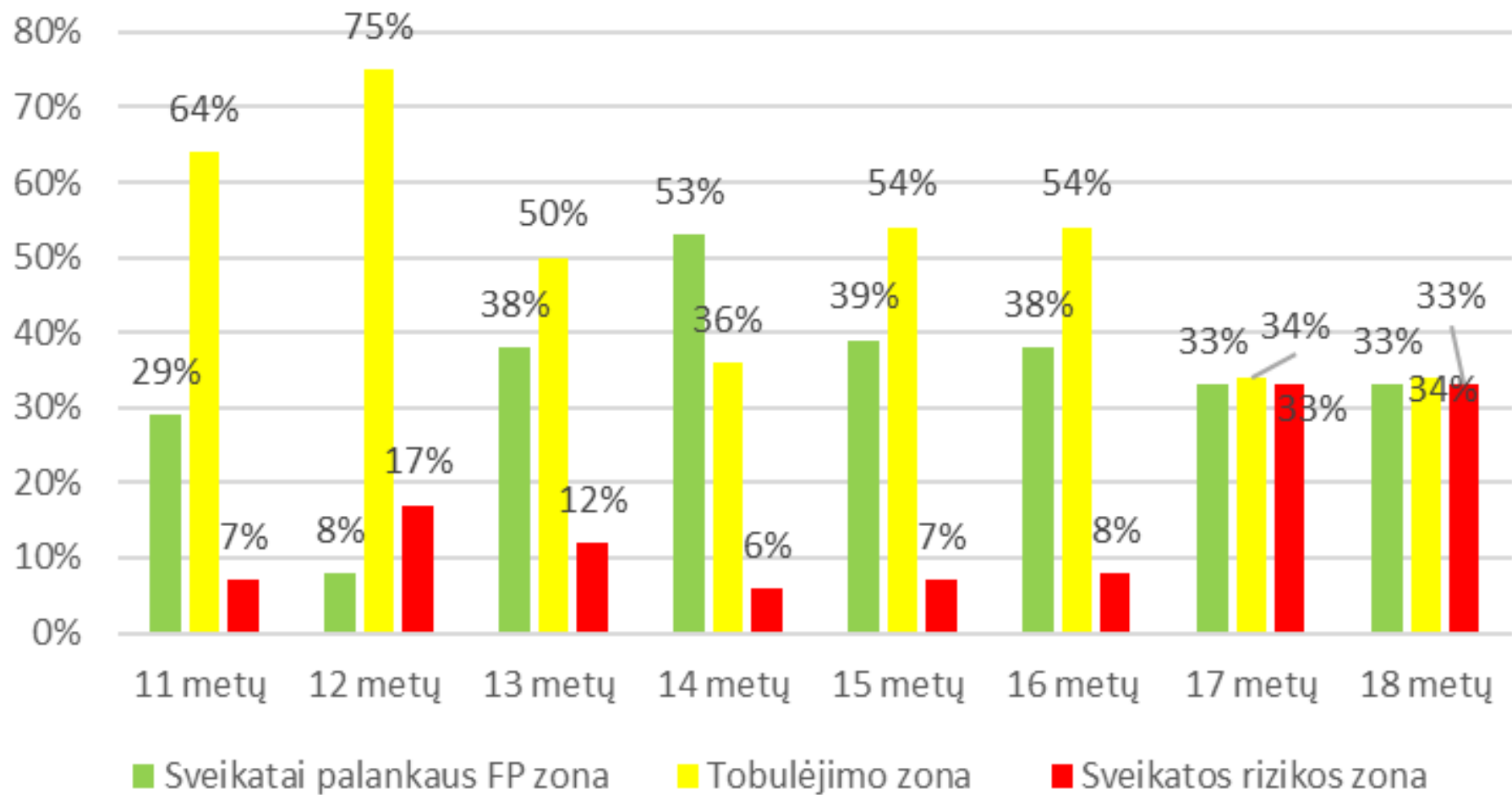
## Sēstis ir siekti



## Šuolis į tolį iš vietos

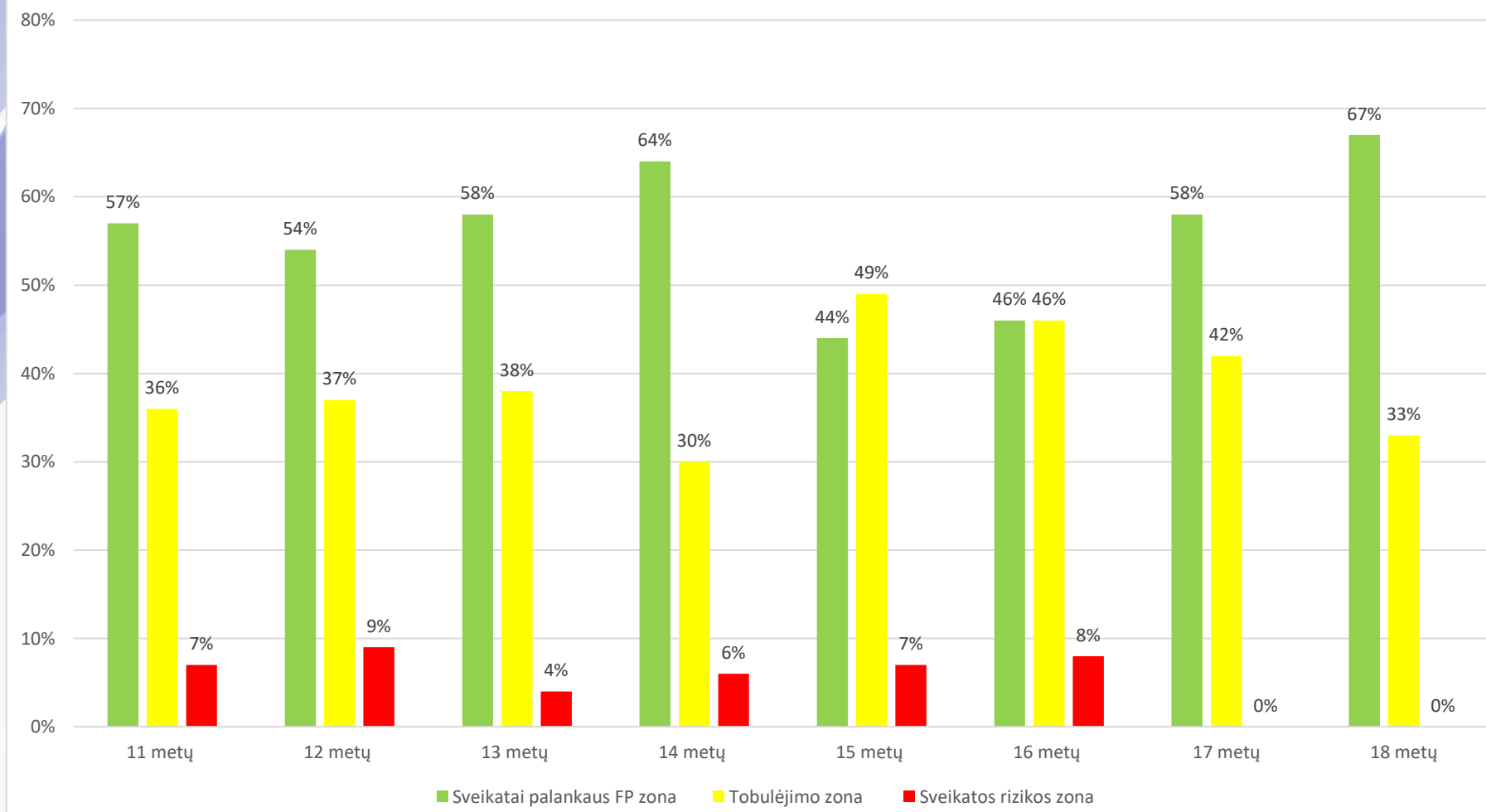


## Kybojimas sulenktomis rankomis

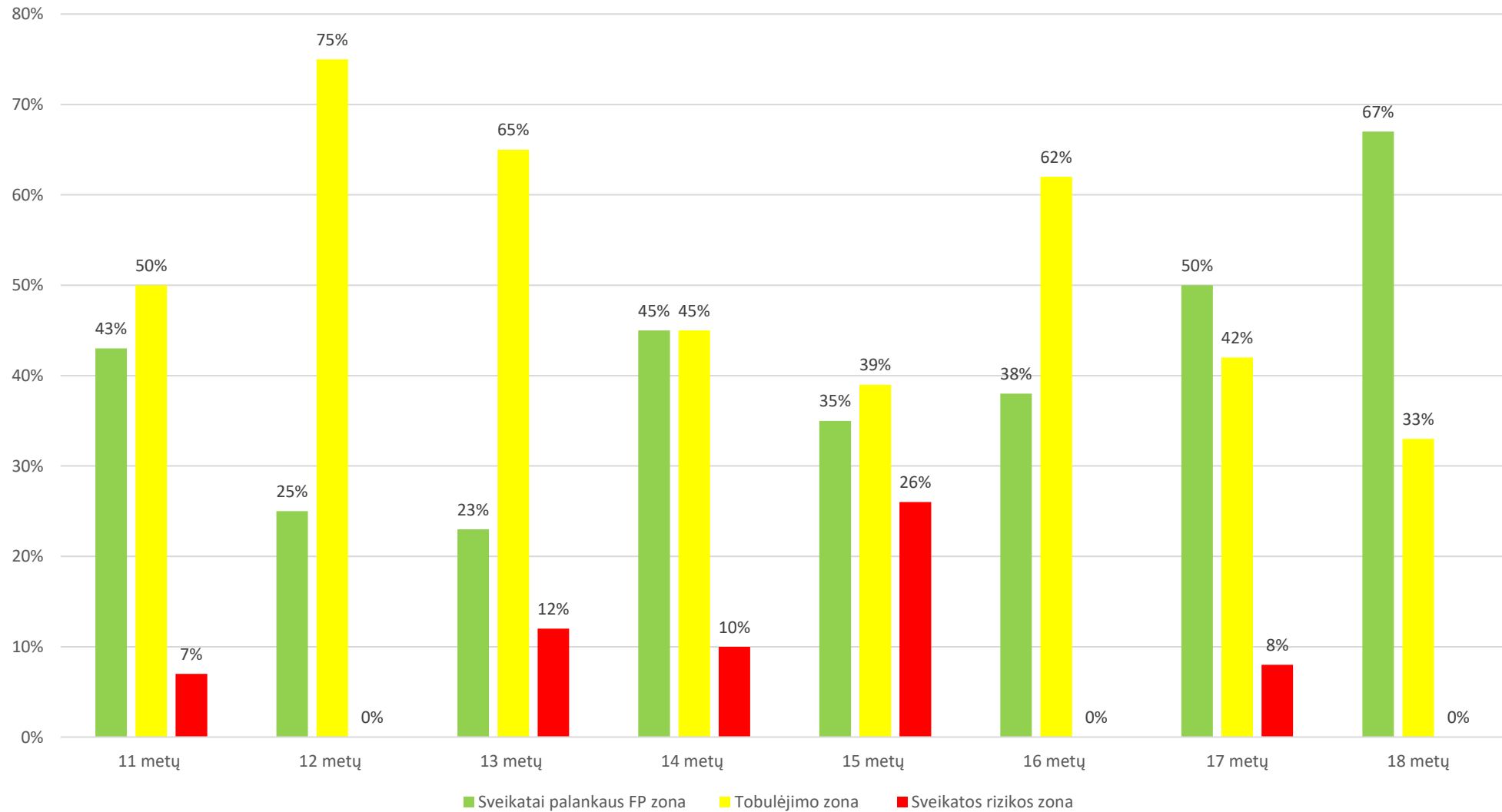




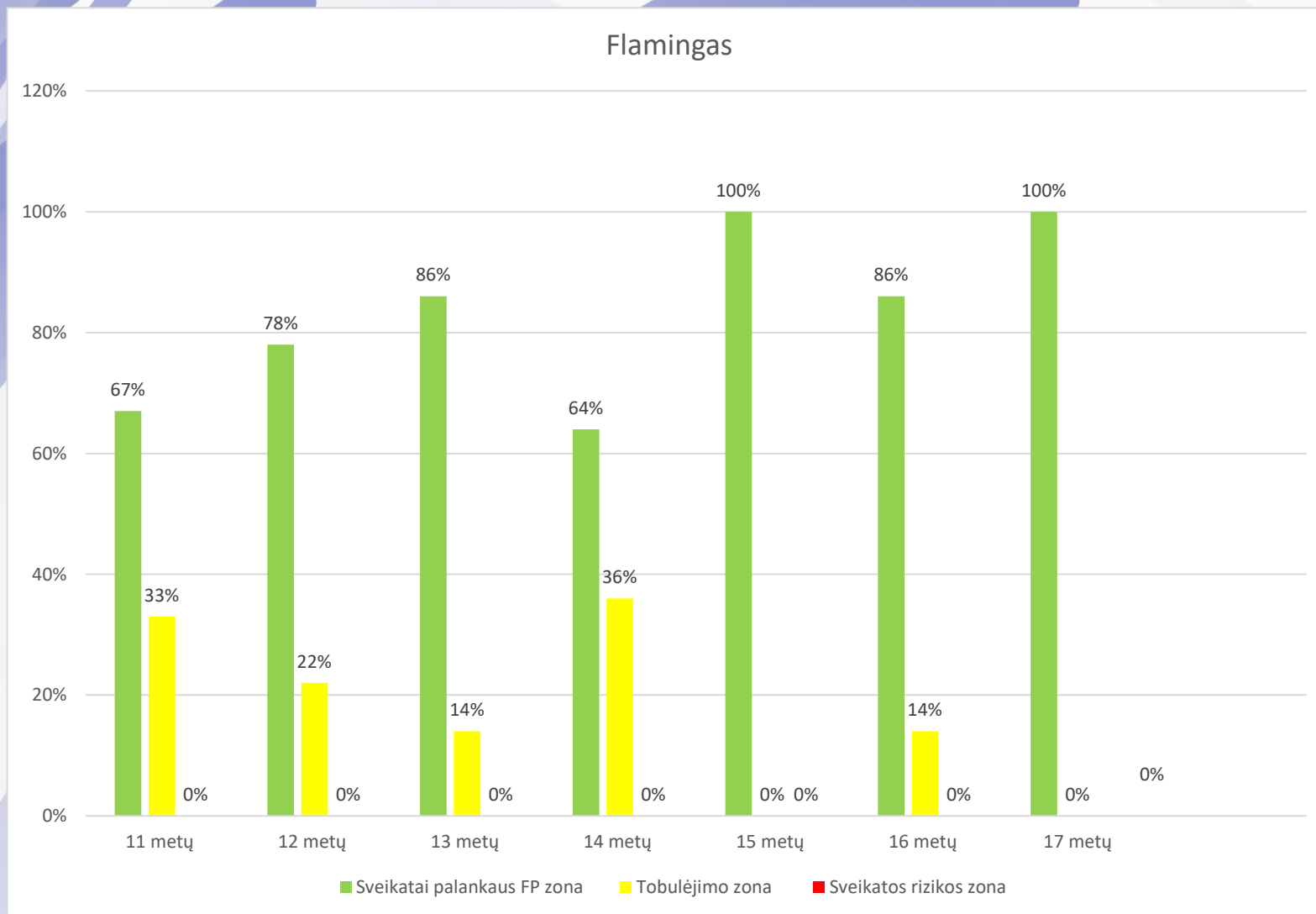
### 10 x 5 bēgimas šaudykle



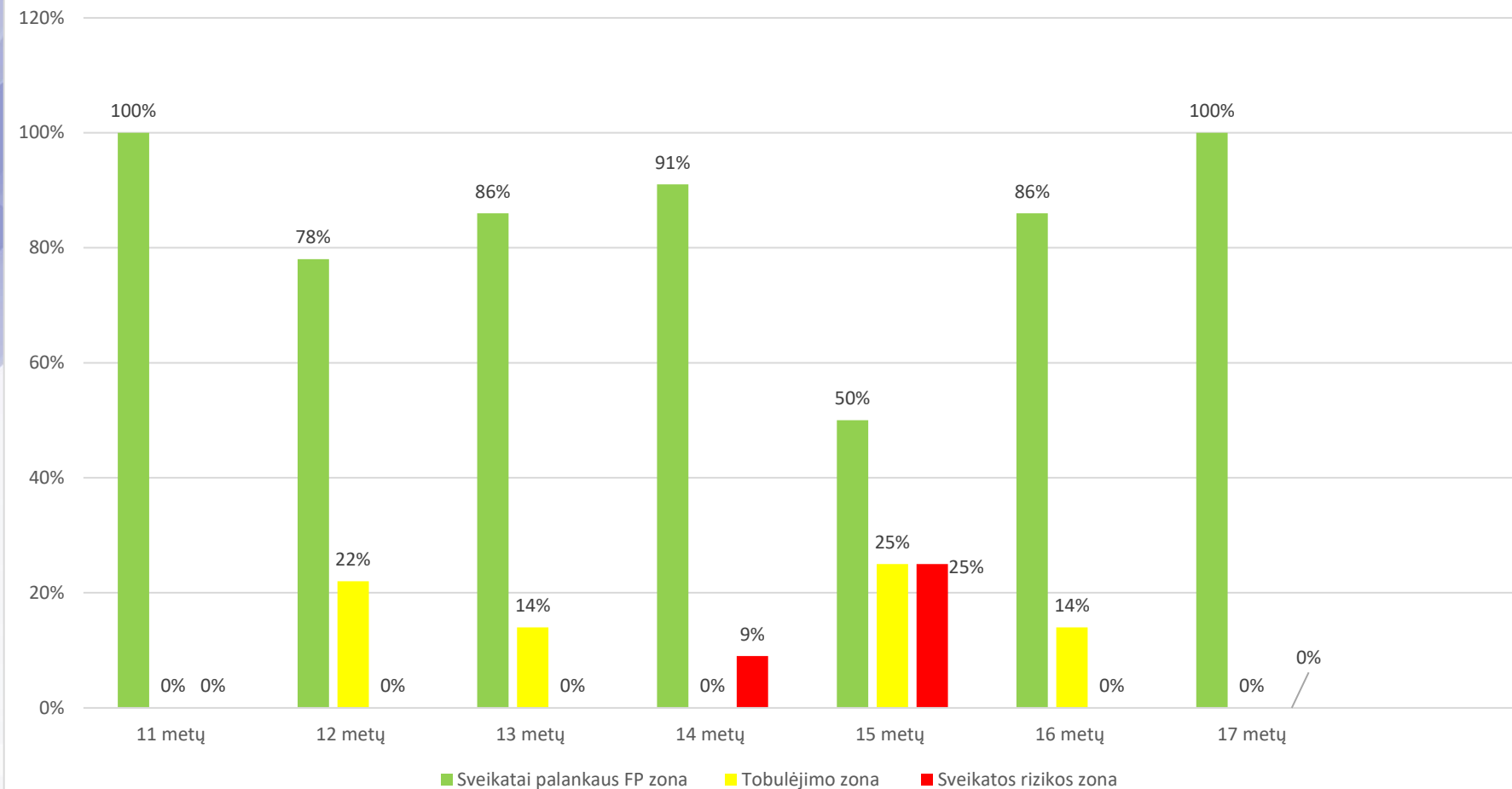
## 20 m bēgimas šaudykle



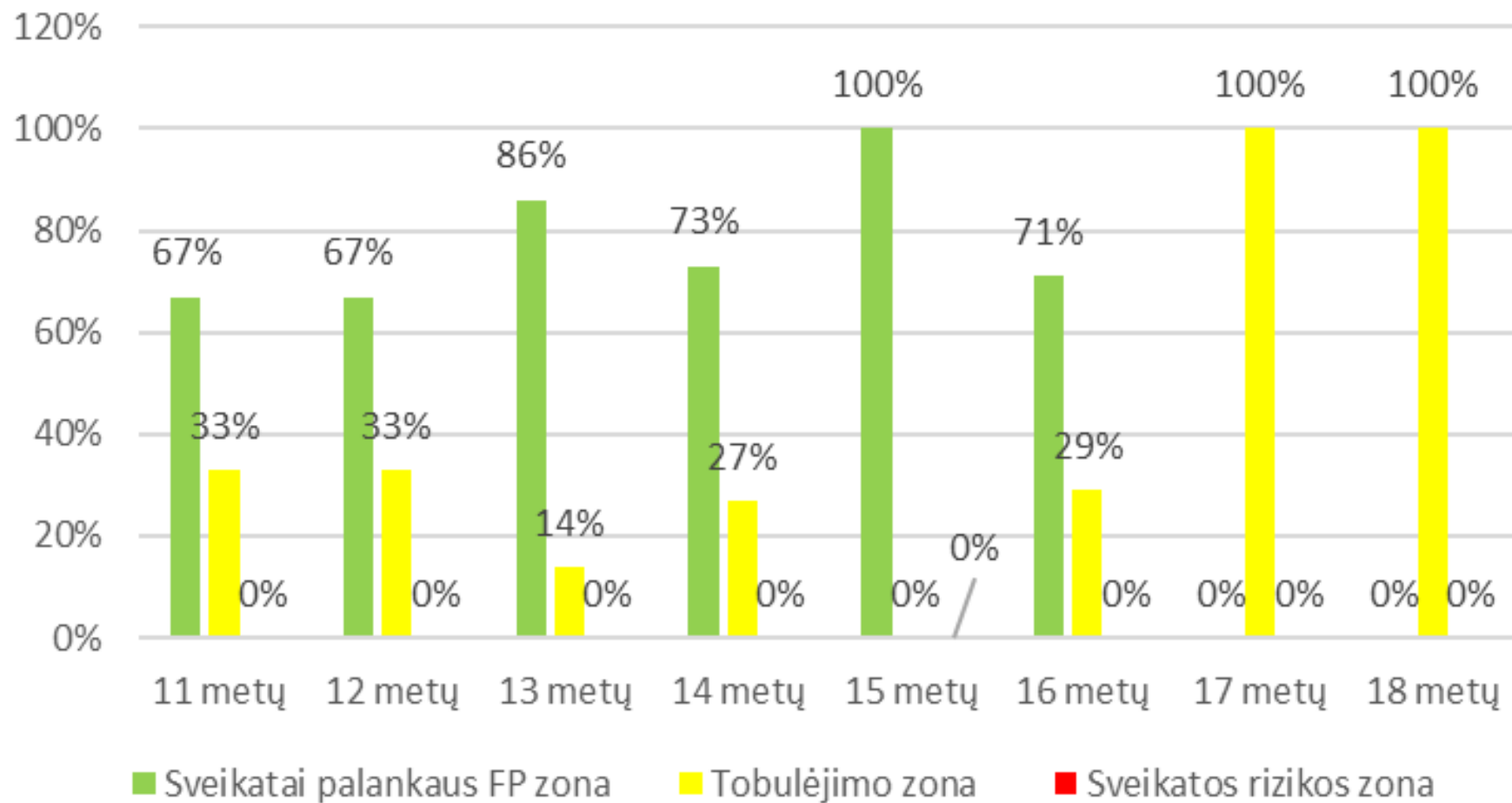
<b>Merginų skaičius -42</b>	<b>100%</b>
<b>11 metų-3</b>	<b>7%</b>
<b>12 metų -9</b>	<b>21%</b>
<b>13 metų-7</b>	<b>17%</b>
<b>14 metų-11</b>	<b>26%</b>
<b>15 metų - 4</b>	<b>10%</b>
<b>16 metų - 7</b>	<b>17%</b>
<b>17 metų -1</b>	<b>2%</b>



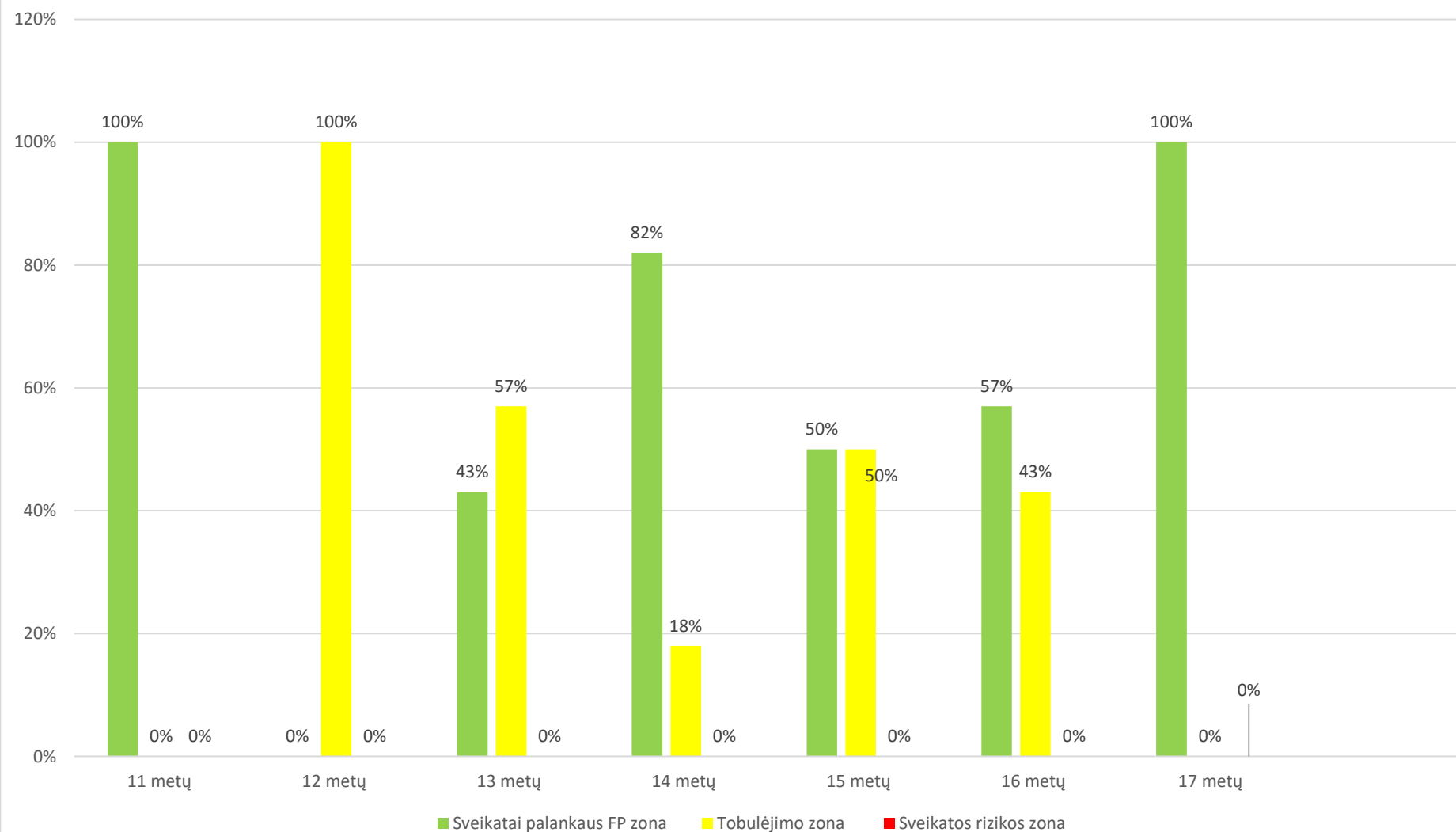
## Sēstis ir siekti



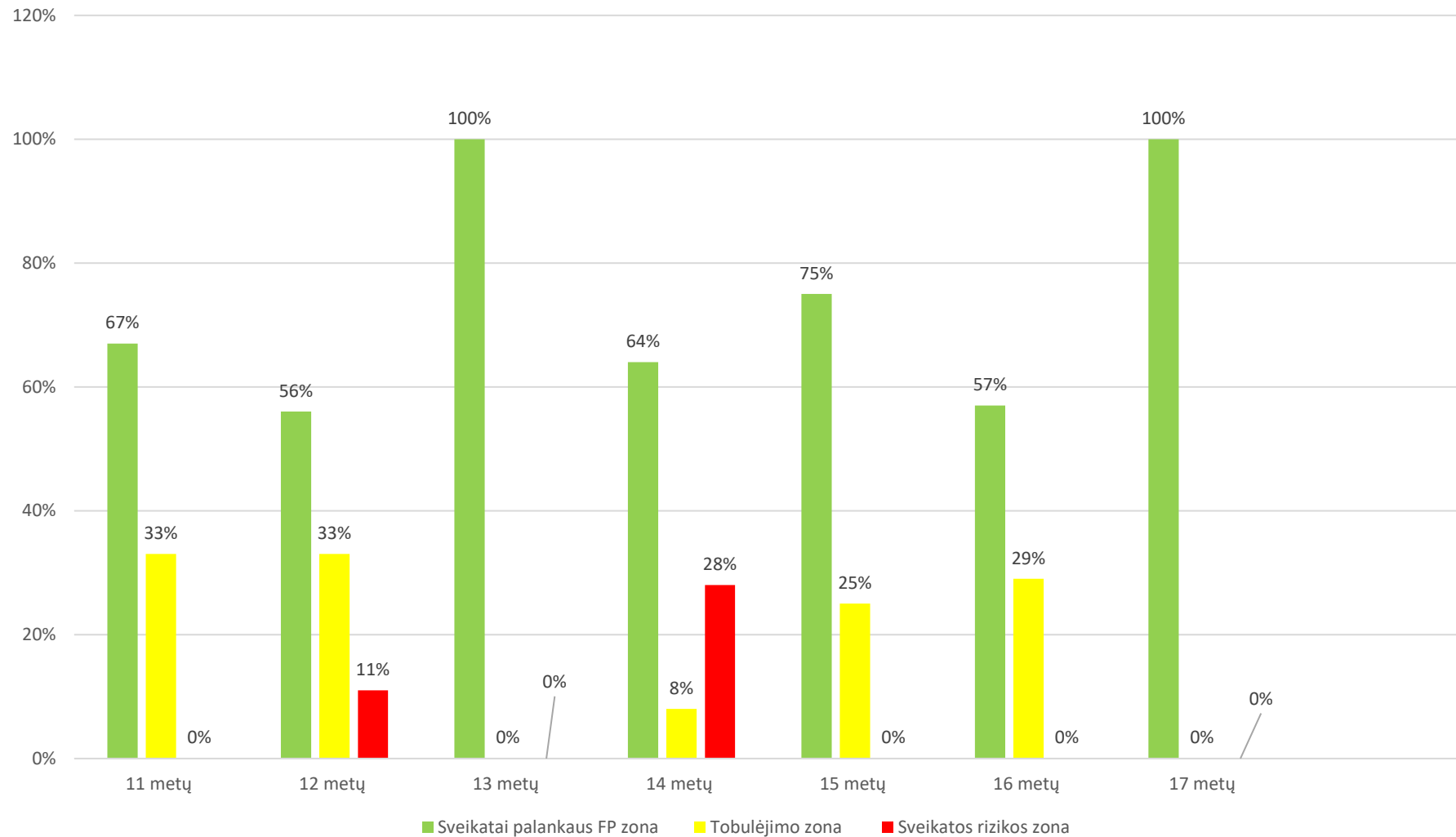
## Šuolis iš vietas



### Kybojimas sulenktomis rankomis

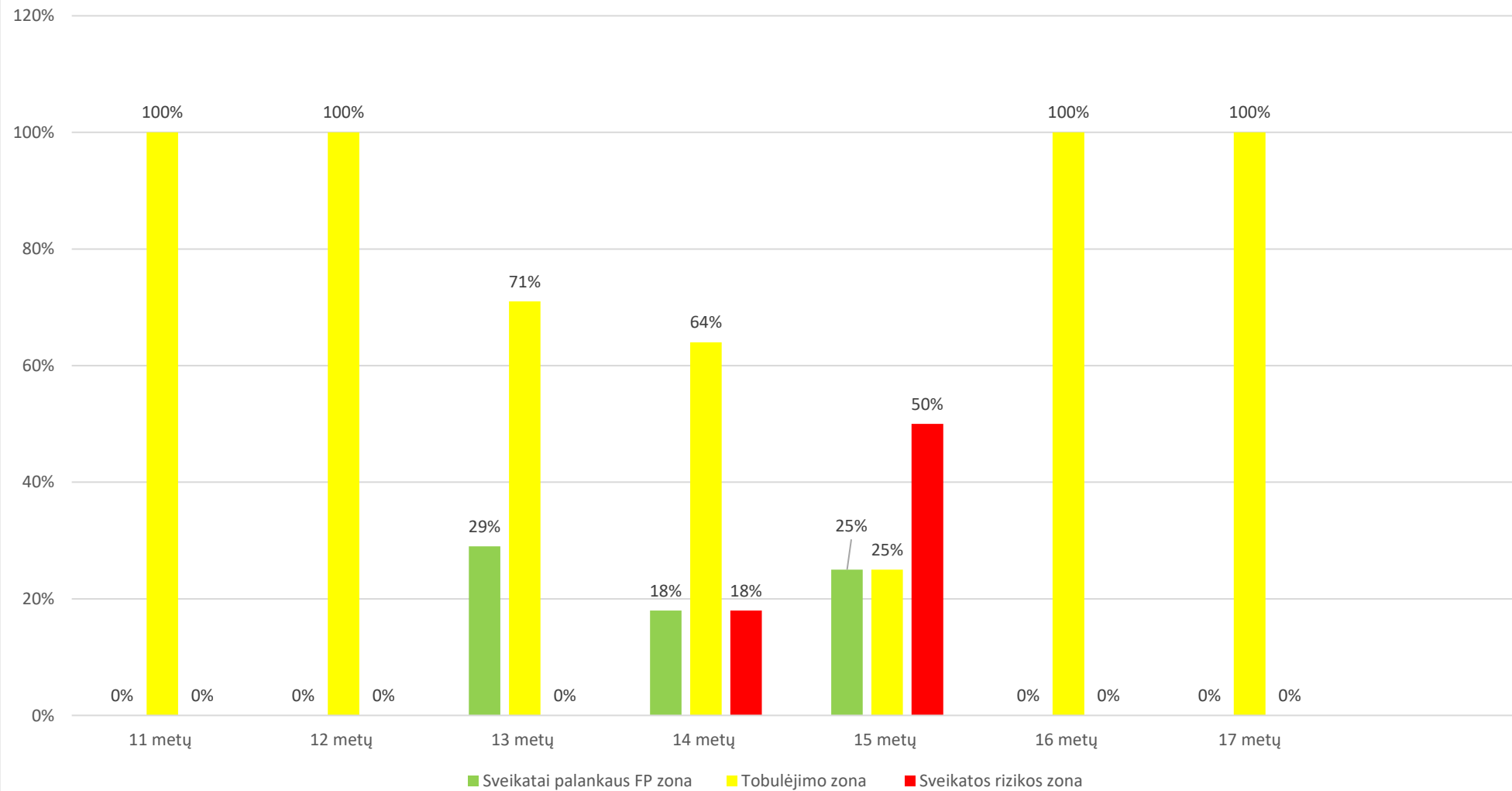


### 10 x 5 bēgimas šaudykle





## 20 m bēgimas šaudykle



## REKOMENDACIJOS

- **MOKINIUS REIKIA TESTUOTI KIEKVIENAIS METAIS. JEI TESTAVIMO DIENĄ MOKINYS NEDALYVAUJA PAMOKOJE AR LAIKINAI, DĖL SVEIKATOS SUTRIKIMŲ, DALYVAUJA PARENGIAMOJOJE FIZINIO UGDYMO GRUPĖJE, TESTAVIMĄ BŪTINA ATLIKTI MOKINIUI GRĮŽUS Į FIZINIO UGDYMO PAMOKAS, PAGRINDINIO UGDYMO GRUPE.**
- **MOKSLO METŲ EIGOJE TIKSLINGAI VESTI FIZINIO UGDYMO PAMOKAS LAVINANT PAGRINDINES RAUMENŲ GRUPES IR DIDINANT BENDRĄ MOKINIŲ FIZINĮ PAJĖGUMĄ.**
- **IŠSAMIAU SUPAŽINDINTI MOKINIUS SU FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠU.**
- **PRIEŠ TESTAVIMĄ AIŠKIAI IR SUPRANTAMAI MOKINIAMS IŠDĖSTYTI TESTAVIMO EIGĄ BEI KIEKVIENO TESTO TIKSLUS, PATEIKTI TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELES.**
- **TESTUS ATLIKUS ŽEMIAU TOBULĖJIMO ZONOS RIBOS, INDIVIDUALIAI SU TĖVAIS IR MOKINIAIS APTARTI FIZINIO PAJĖGUMO DIDINIMO GALIMYBES.**



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)