



**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**

**Klaipėdos miesto jūrų kadetų mokyklos moksleivių fizinio
pajėgumo testavimo analizė
2025 m.**

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

R. Urbonienė

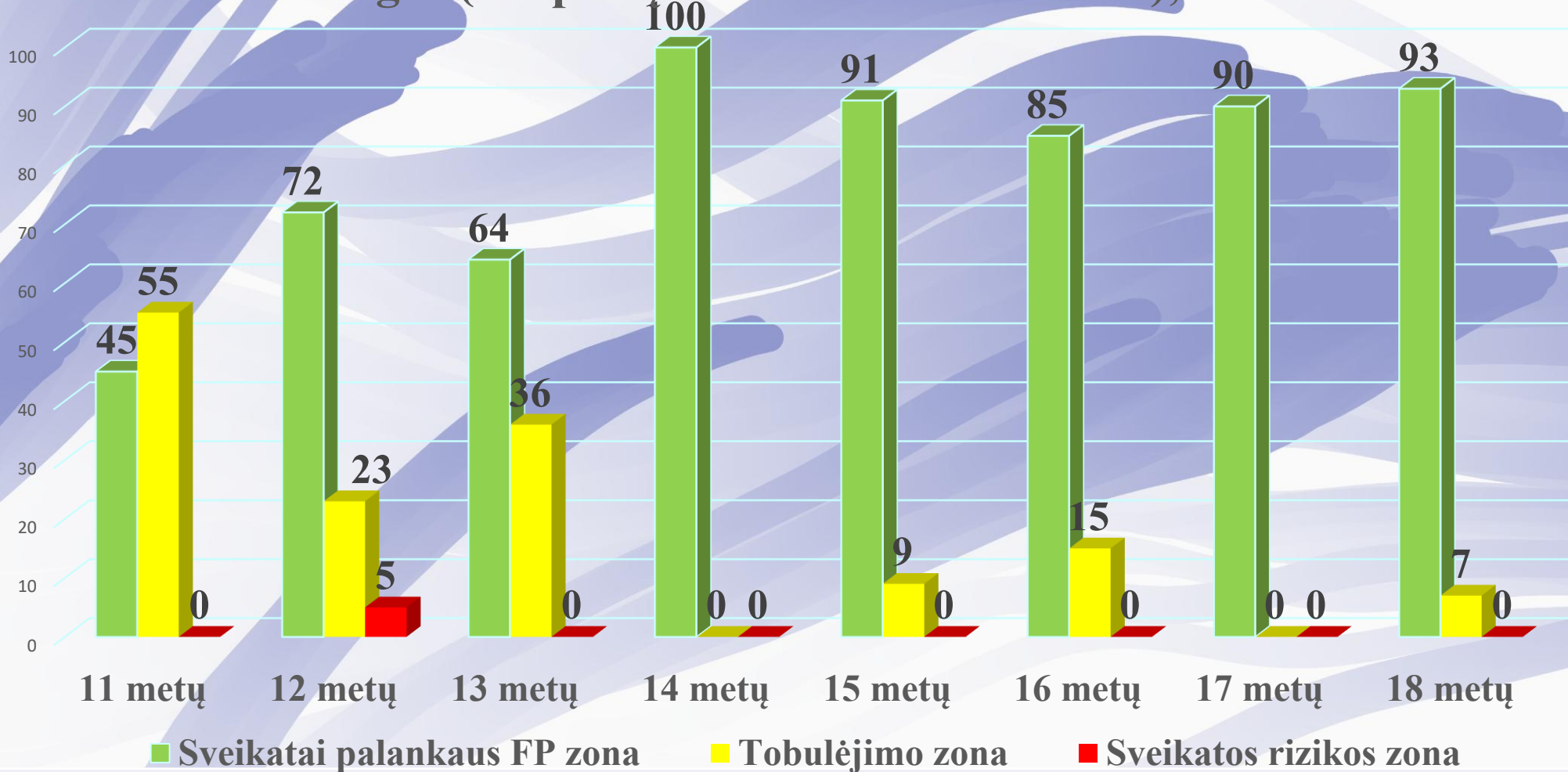
Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir remiantis patvirtintu tvarkos aprašu **Klaipėdos miesto jūrų kadetų mokykloje KASMET atliekamas mokinių fizinio pajėgumo testavimas.**

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

Klaipėdos miesto jūrų kadetų mokykloje fizinio ugdymo testai atlikti 240 pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

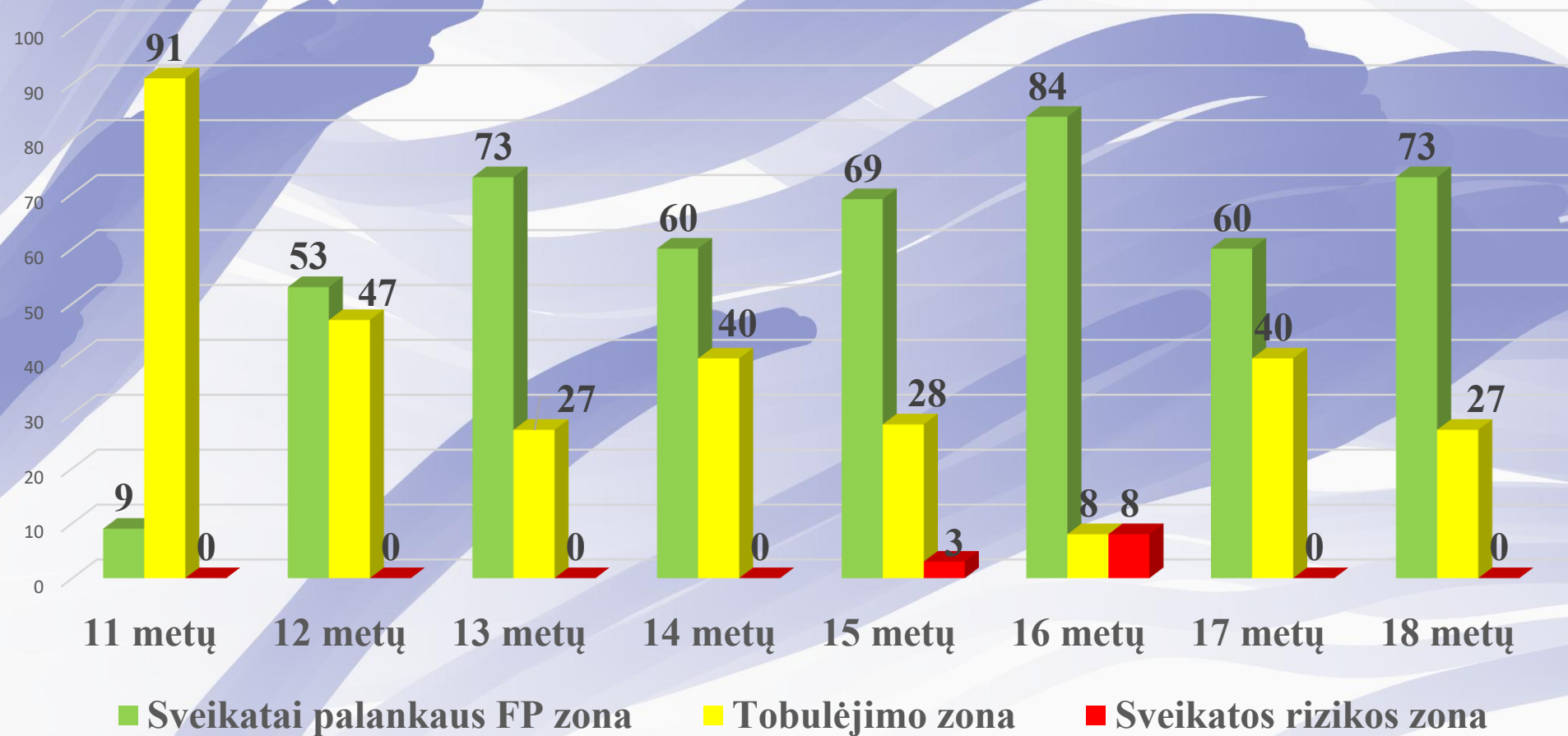
| Vaikinių skaičius - 173 | 100% |
|--------------------------------|-------------|
| 11 metų - 25 | 13 % |
| 12 metų - 34 | 18 % |
| 13 metų - 33 | 16 % |
| 14 metų - 5 | 3 % |
| 15 metų - 35 | 17 % |
| 16 metų - 26 | 14 % |
| 17 metų - 20 | 11 % |
| 18 metų - 15 | 8 % |

Flamingas (užlipimų ant buomelio sk./1min), %



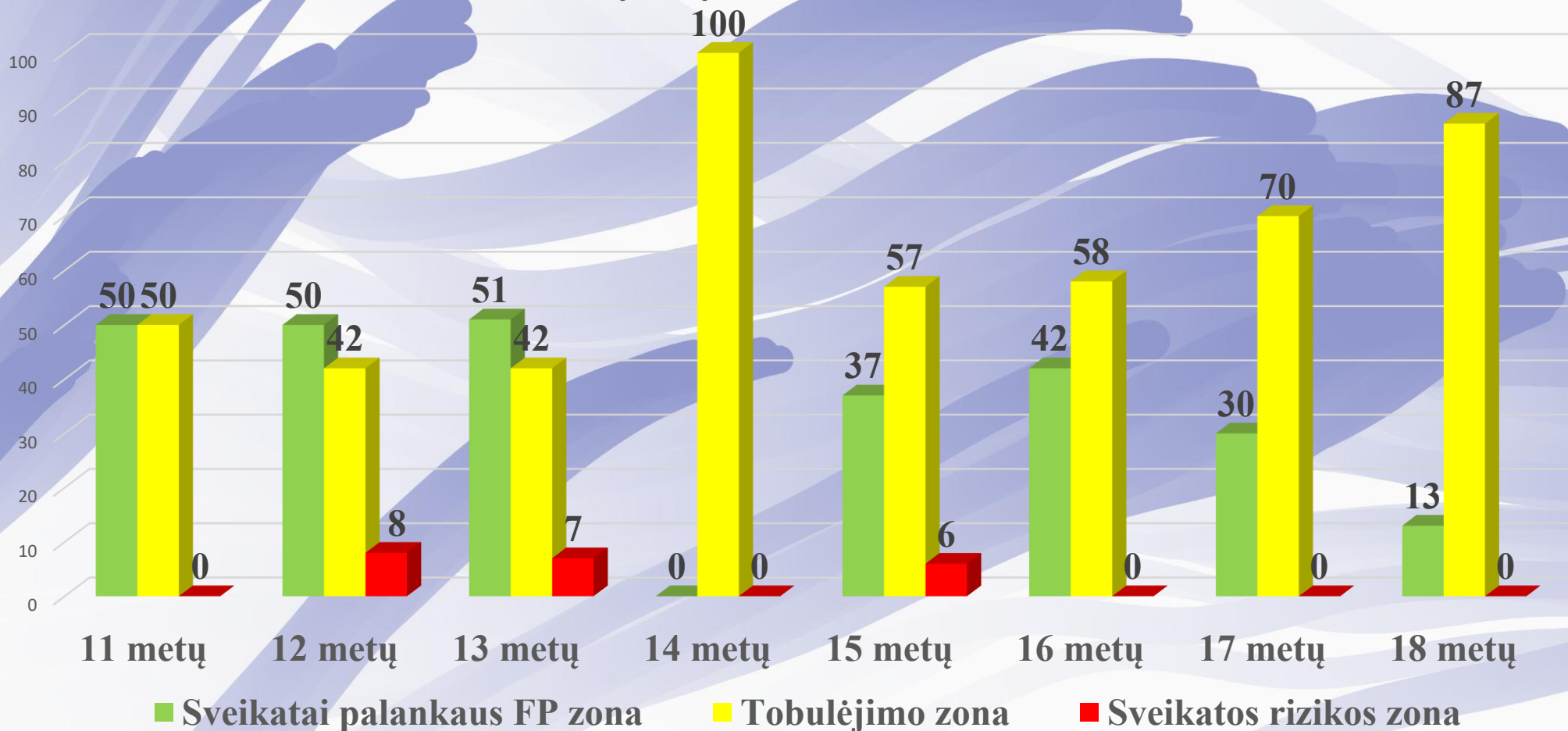
Didžiausia dalis vaikinių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 14-18 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir nėra, kurie pateko į sveikatos rizikos zoną

Sēstis ir siekti (cm), %



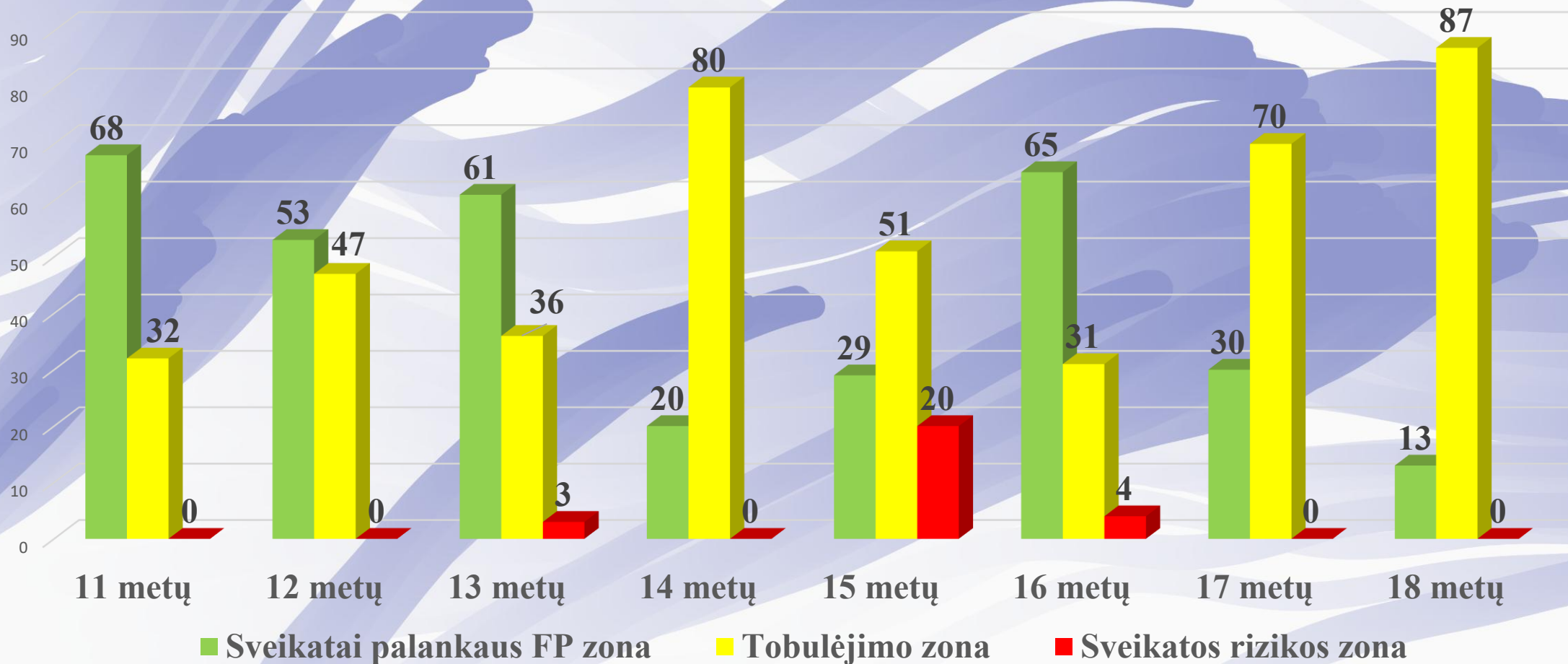
Didžiausia dalis vaiku, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 16-17 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir nėra, kurie pateko į sveikatos rizikos zoną.

Šuolis į toli iš vietos (cm), %



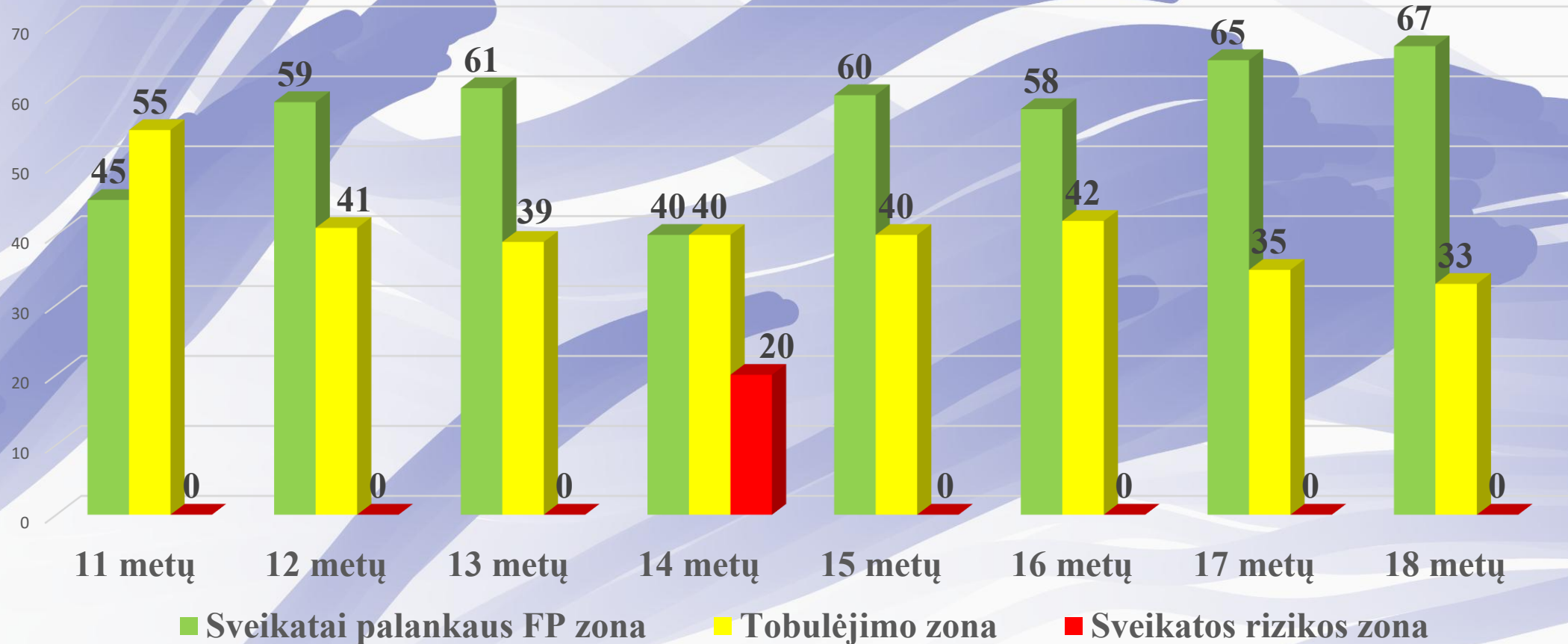
Didžiausia dalis vaikinių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 14 ir 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną - 12 metų

Kybojimas sulenktomis rankomis (s), %



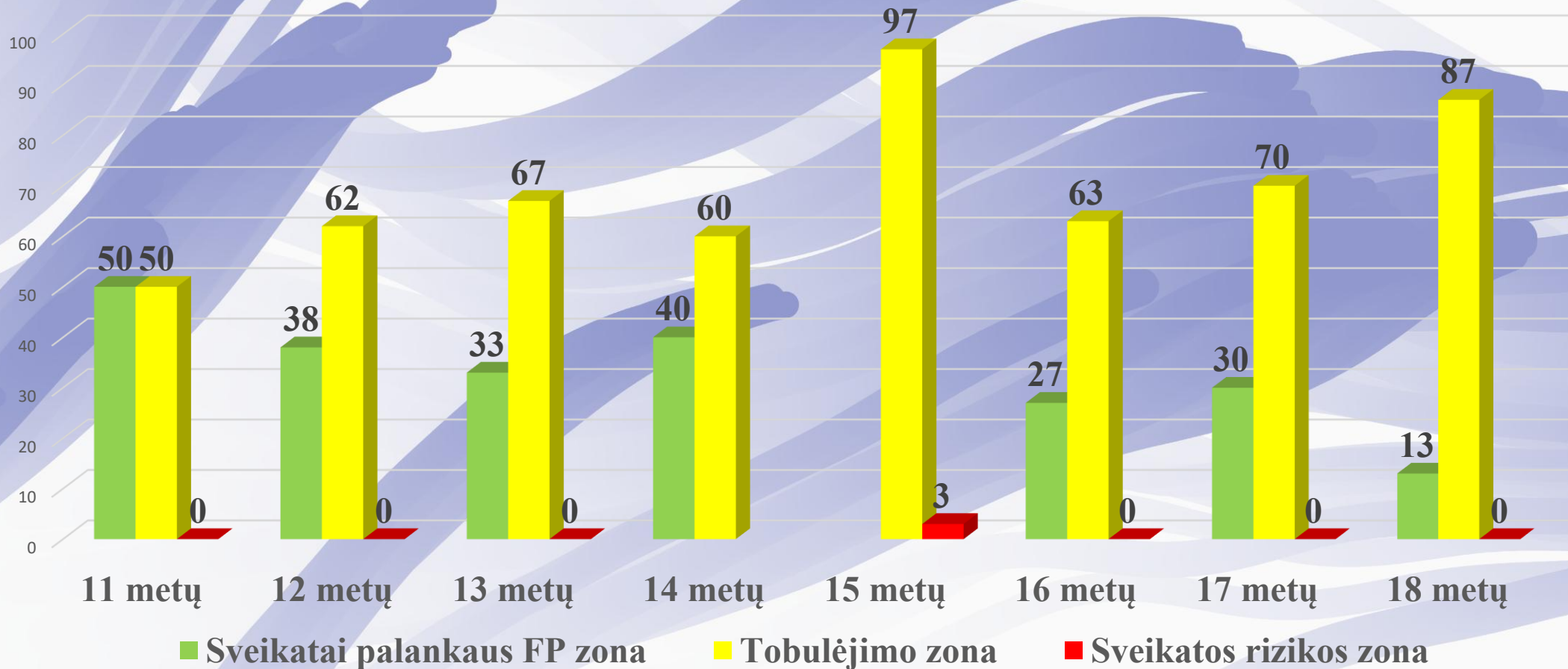
Didžiausia dalis vaikinių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 16-17 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

10 x 5 m bėgimas šaudykle (s), %



Didžiausia dalis vaikinių, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 16-17 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.

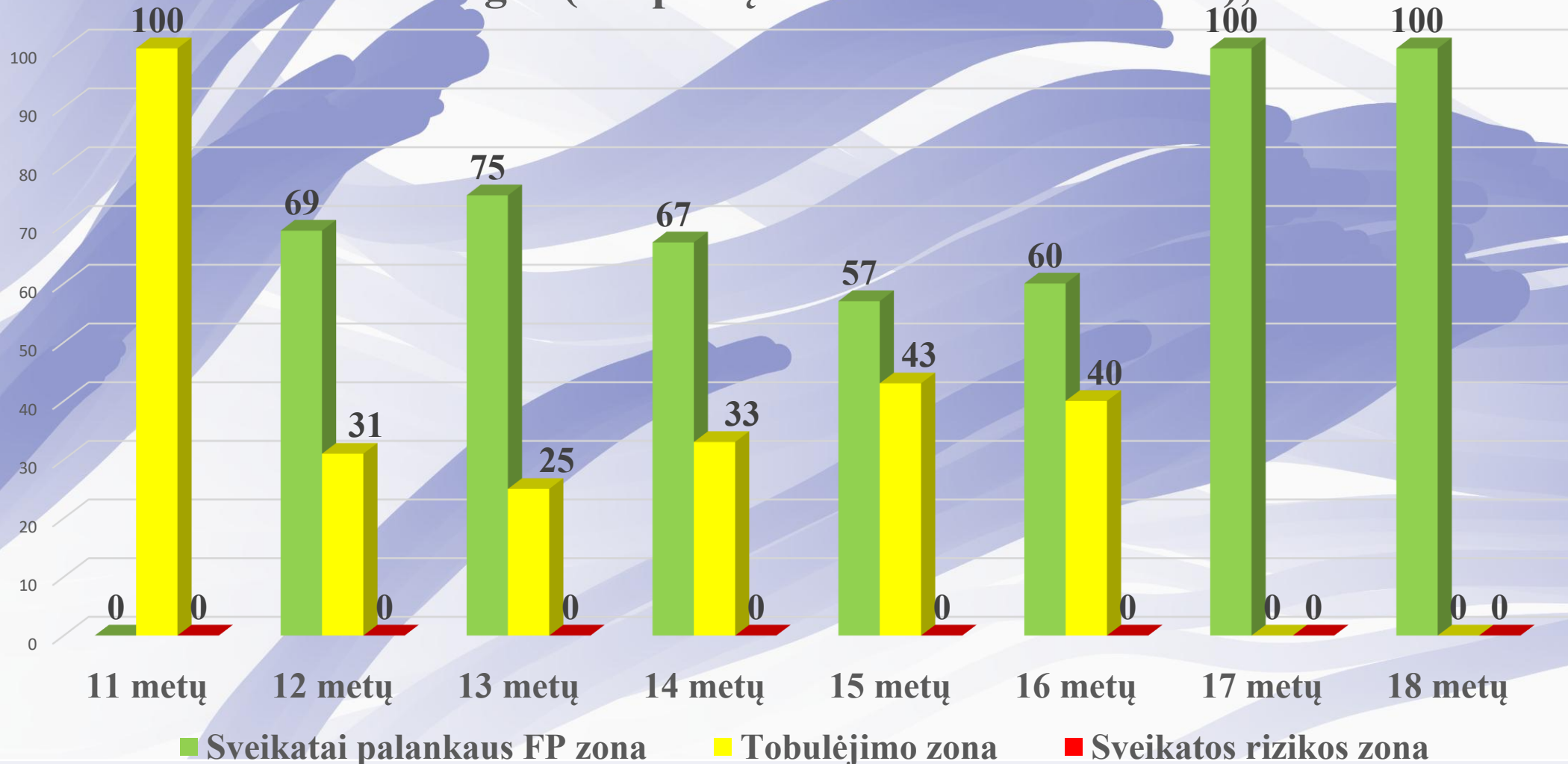
20 m bėgimas šaudykle (min.), %



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

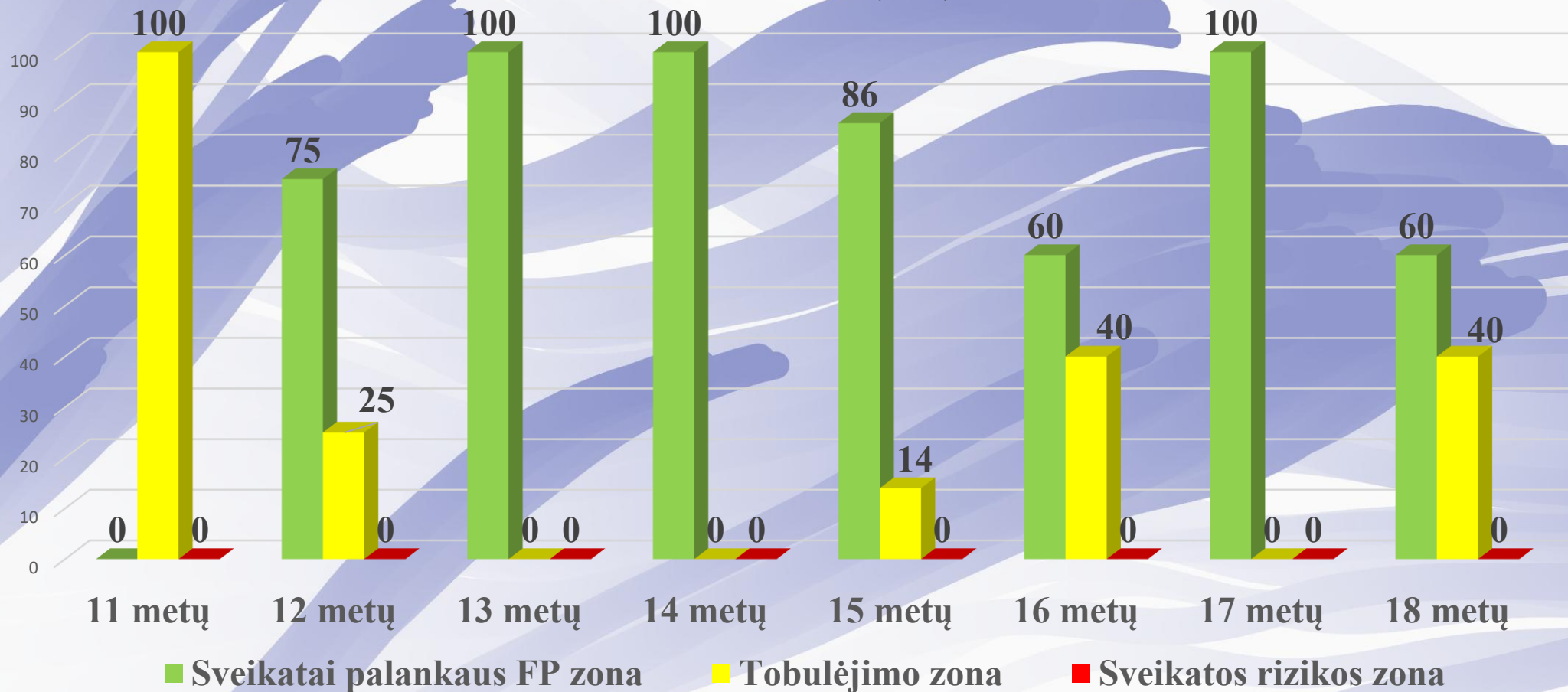
| Merginų skaičius - 44 | 100% |
|------------------------------|-------------|
| 11 metų – 4 | 8 % |
| 12 metų - 13 | 26% |
| 13 metų - 4 | 8 % |
| 14 metų - 3 | 6 % |
| 15 metų - 7 | 14 % |
| 16 metų - 5 | 10 % |
| 17 metų - 9 | 18 % |
| 18 metų – 5 | 10 % |

Flamingas (užlipimų ant buomelio sk./1min), %



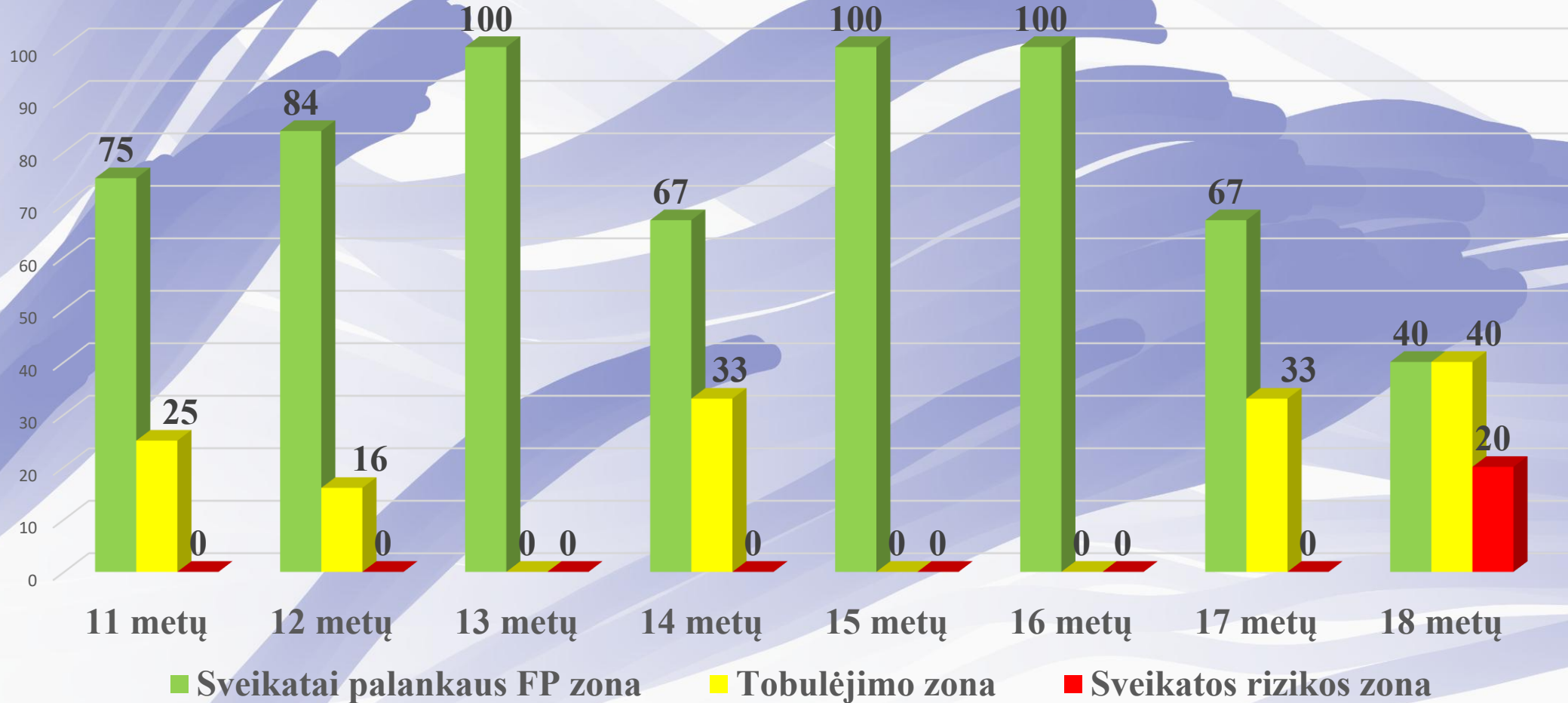
Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 17-18 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir nėra, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną.

Sēstis ir siekti (cm), %



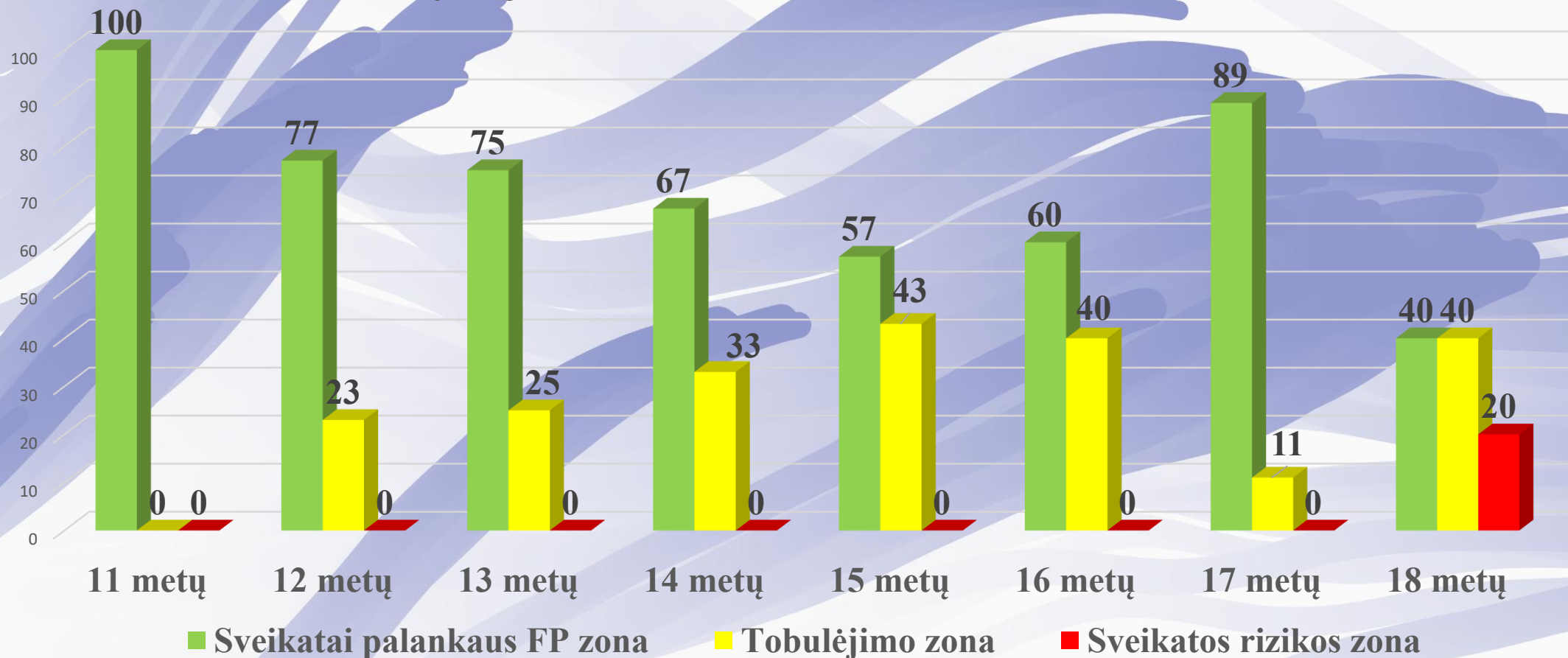
Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 13-14 ir 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų ir nėra, kurie pateko į sveikatos rizikos zoną.

Šuolis į tolį iš vietos (cm), %



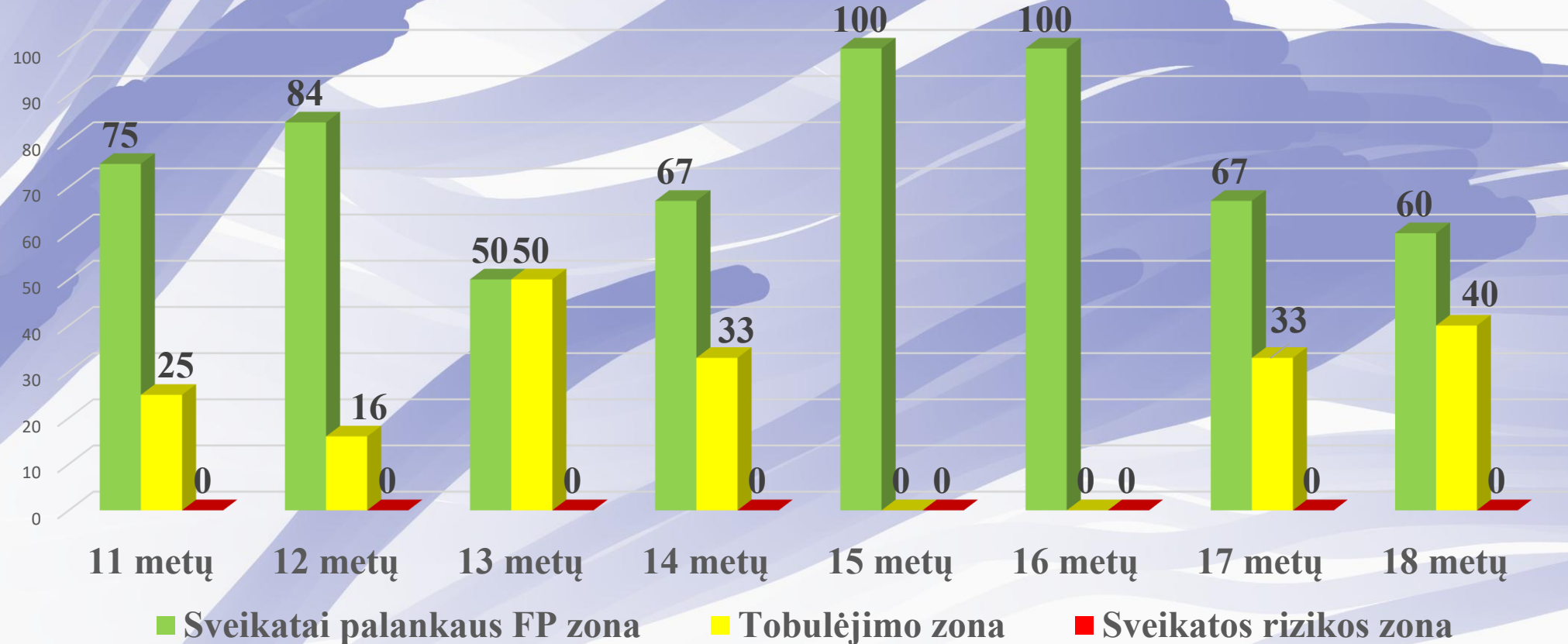
Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 13, 15-16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 15-17 metų

Kybojimas sulenktomis rankomis (s), %



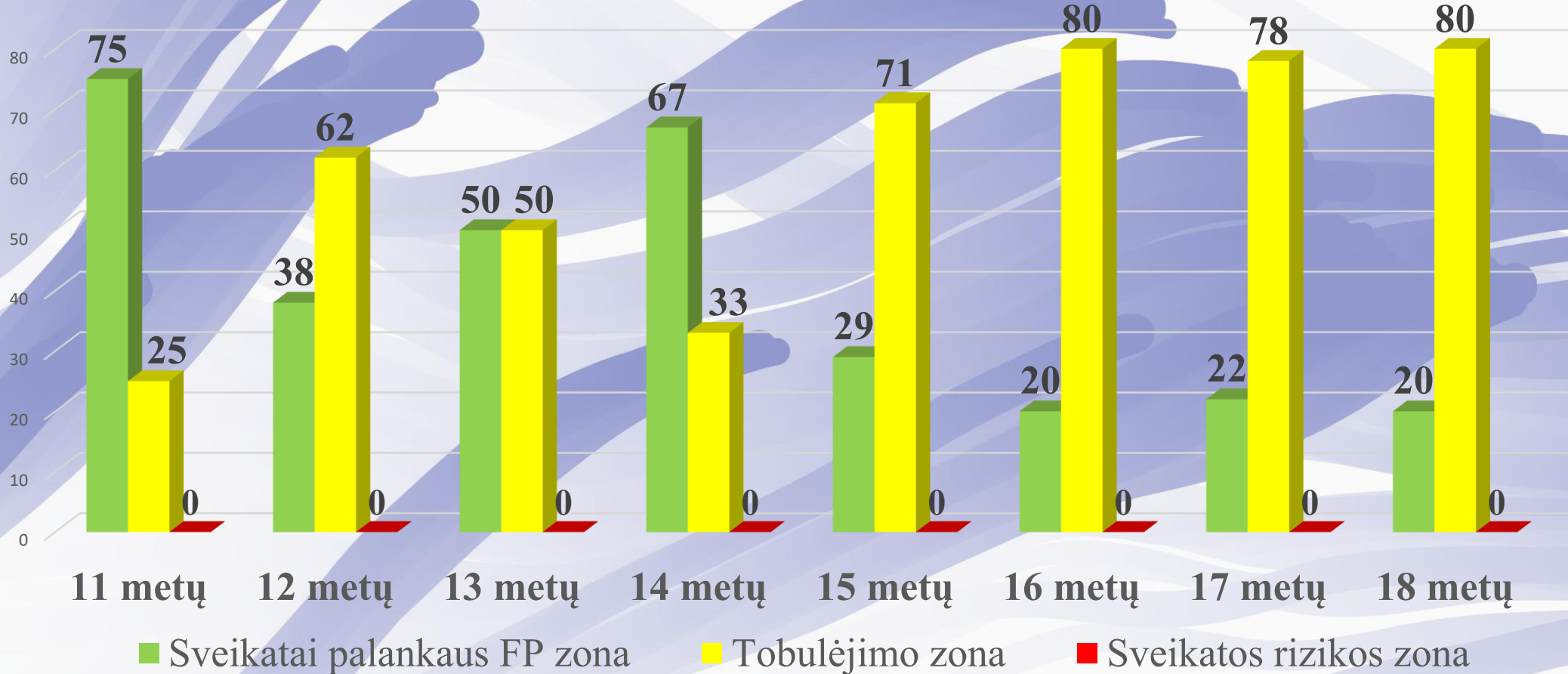
Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 16 ir 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

10 x 5 m bėgimas šaudykle (s), %



Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 15-16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų

20 m bėgimas šaudykle (min.), %



Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir nėra, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną.

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

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras