



# VILNIAUS BALTUPIŲ PROGIMNAZIJOJOS MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS. 1 IR 3 KLASĖS.

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ  
ŽANETA STANIULIENĖ



# MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO VERTINIMAS (1)

Vadovaujantis LR sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V – 1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas“ mokinių fizinį pajėgumą vertina mokytojai (pradinių klasių ir fizinio ugdymo), o visuomenės sveikatos specialistai teikia rekomendacijas.

2024-2025 m. m. visuomenės sveikatos specialistei buvo pateikta 3 klasių: 1a, 1c ir 3a kl. mokinių fizinio pajėgumo vertinimo rezultatai.

# MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO VERTINIMAS (2)

Fizinio pajėgumo lygiui nustatyti mokiniai atlieka testus – užduotis. Pradinių klasių mokiniai atlieka testus: 1. „šuo į tolį iš vietos“, 2. „teniso kamuoliuko metimas“, 3. „10x5 m bėgimas šaudykle“, 4. „6 minučių bėgimas“.

Fizinio pajėgumo testų rezultatai priskiriami fizinio pajėgumo zonoms (pažymiais nevertinami):

- „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ zona (žalia spalva) rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą.
- „Reikia tobulėti“ zona (geltona spalva) rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes, siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo.
- „Sveikatos rizikos“ zona (raudona spalva) rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

# TESTAI - UŽDUOTYS

## „Šuolis į tolį iš vietos“

Nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojom.

## „Teniso kamuoliuko metimas“

Kuo toliau numesti teniso kamuoliuką.

## „6 minučių bėgimas“

Per 6 minutes įveikti kuo didesnį atstumą.

## „10x5 m bėgimas šaudykle“

Bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

# TESTŲ TIKSLAI

## „Šuolis į tolį iš vietos“

Kojų raumenų jėgai nustatyti.

## „Teniso kamuoliuko metimas“

Rankų raumenų jėgai nustatyti.

## „6 minučių bėgimas“

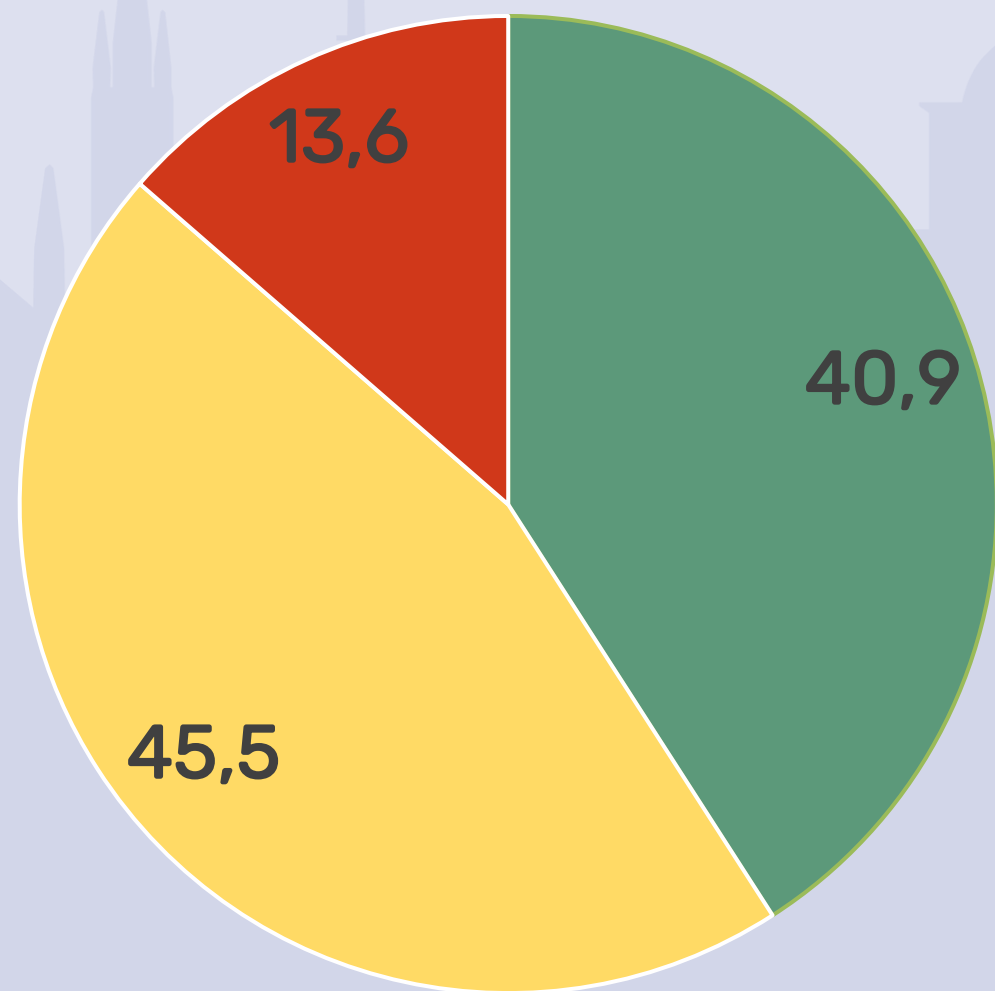
Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui (aerobinei ištvermei) nustatyti.

## „10x5 m bėgimas šaudykle“

Greitumui, vikrumui nustatyti.

# „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ 1A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)

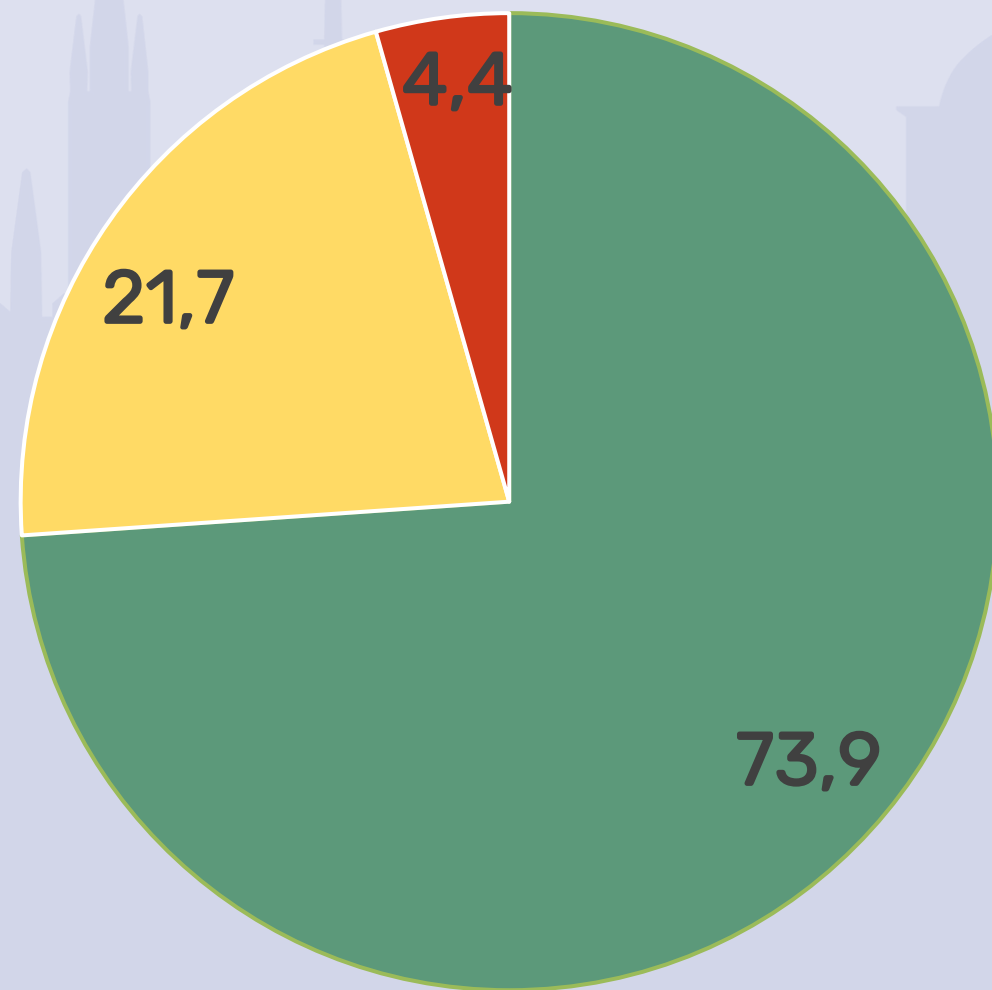


Klasėje mokosi 24 mokiniai. „Šuolio į tolį iš vietos“ testą atliko 22 mokiniai.

Daugumos mokinių (45,5 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Reikia tobulėti“ zoną.

# „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ 1C KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



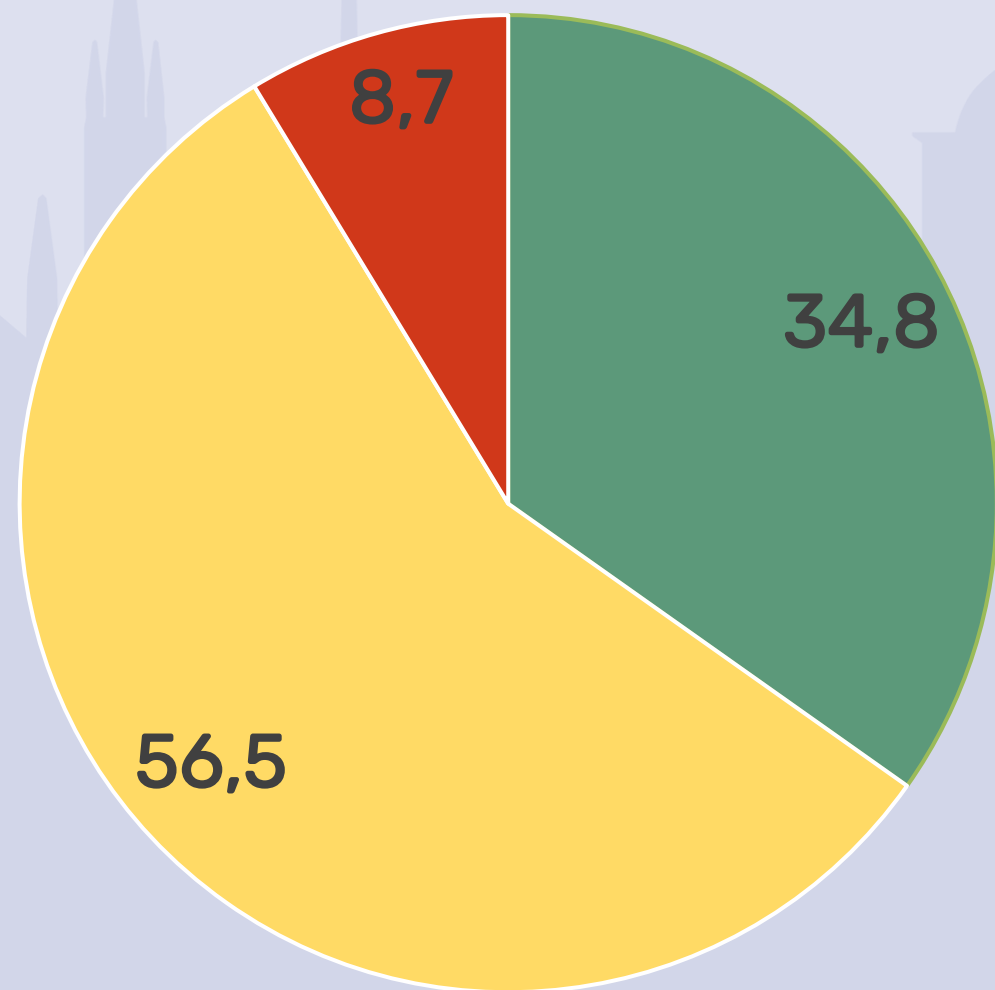
„Šuolio į tolį iš vietos“ testą atliko visi 23 mokiniai.

Daugumos mokinių (73,9 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ 3A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



3a klasėje mokosi 25 mokiniai. „Šuolio į tolį iš vietos“ testą atliko 23 mokiniai.

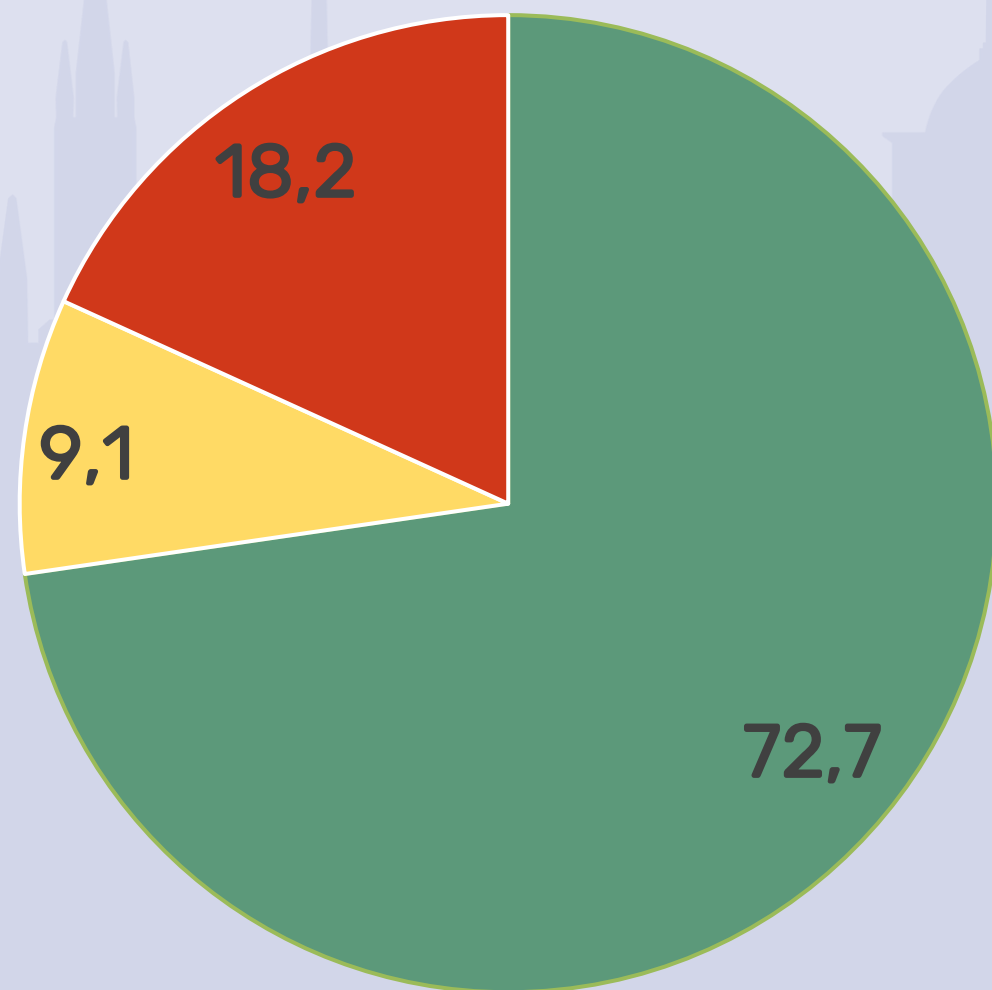
Daugumos mokinių (56,5 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Reikia tobulėti“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“

## 1A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



Iš klasėje besimokančių 24 mokinių testą  
atliko 22 mokiniai.

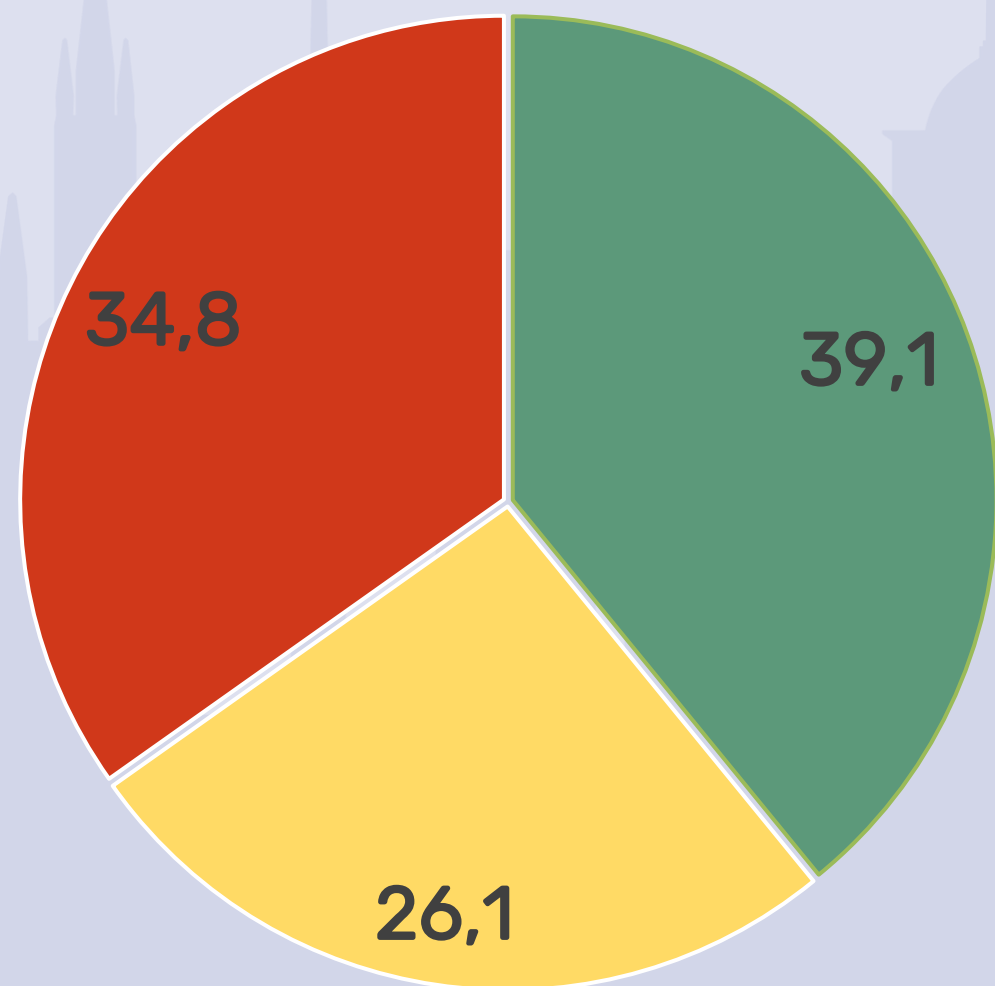
Daugumos mokinių (72,7 proc.) fizinio  
pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus  
fizinio pajėgumo“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“

## 1C KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo rezultatai (proc.)



■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

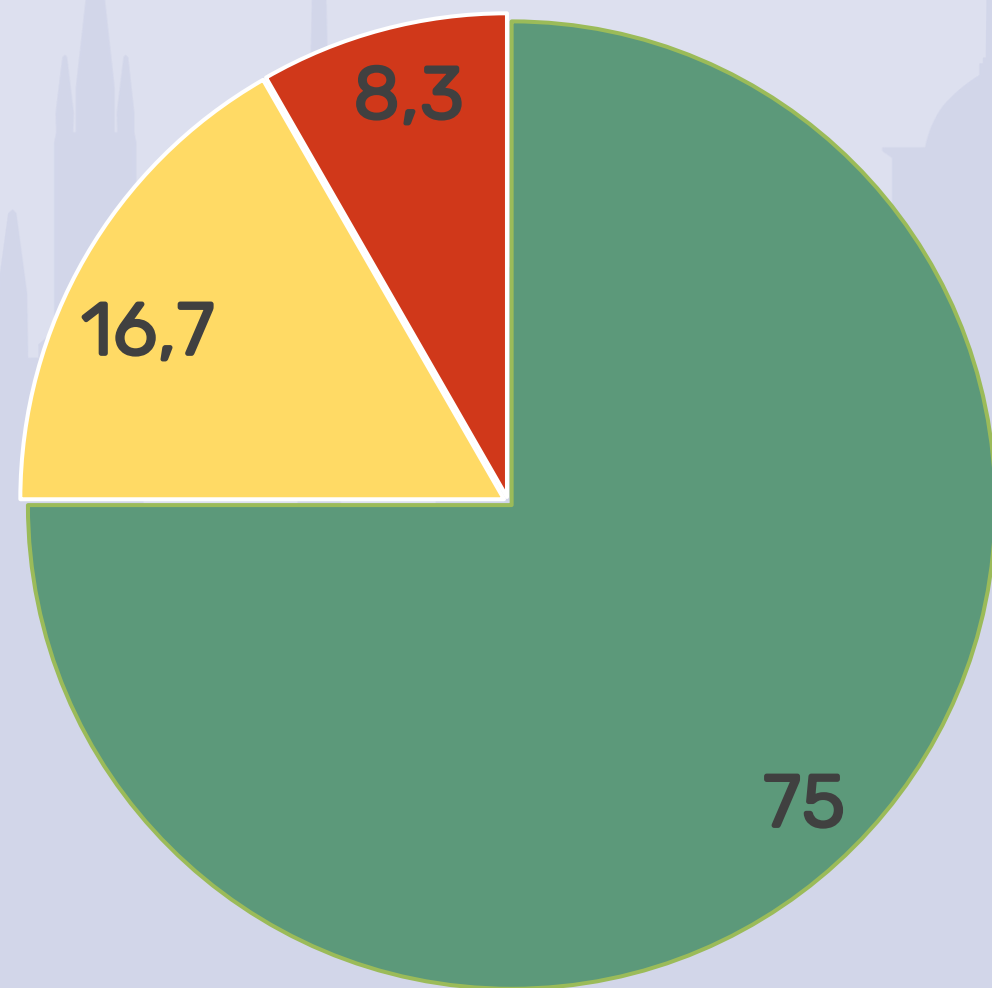
Testą atliko visi klasėje besimokantys mokiniai.

Daugumos mokinių (39,1 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo“ zoną, tačiau susirūpinimą kelia tai, kad didelės dalies mokinių (34,8 proc.) fizinis pajėgumas pateko į „Sveikatos rizikos“ zoną.

# „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“

## 3A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo rezultatai (proc.)



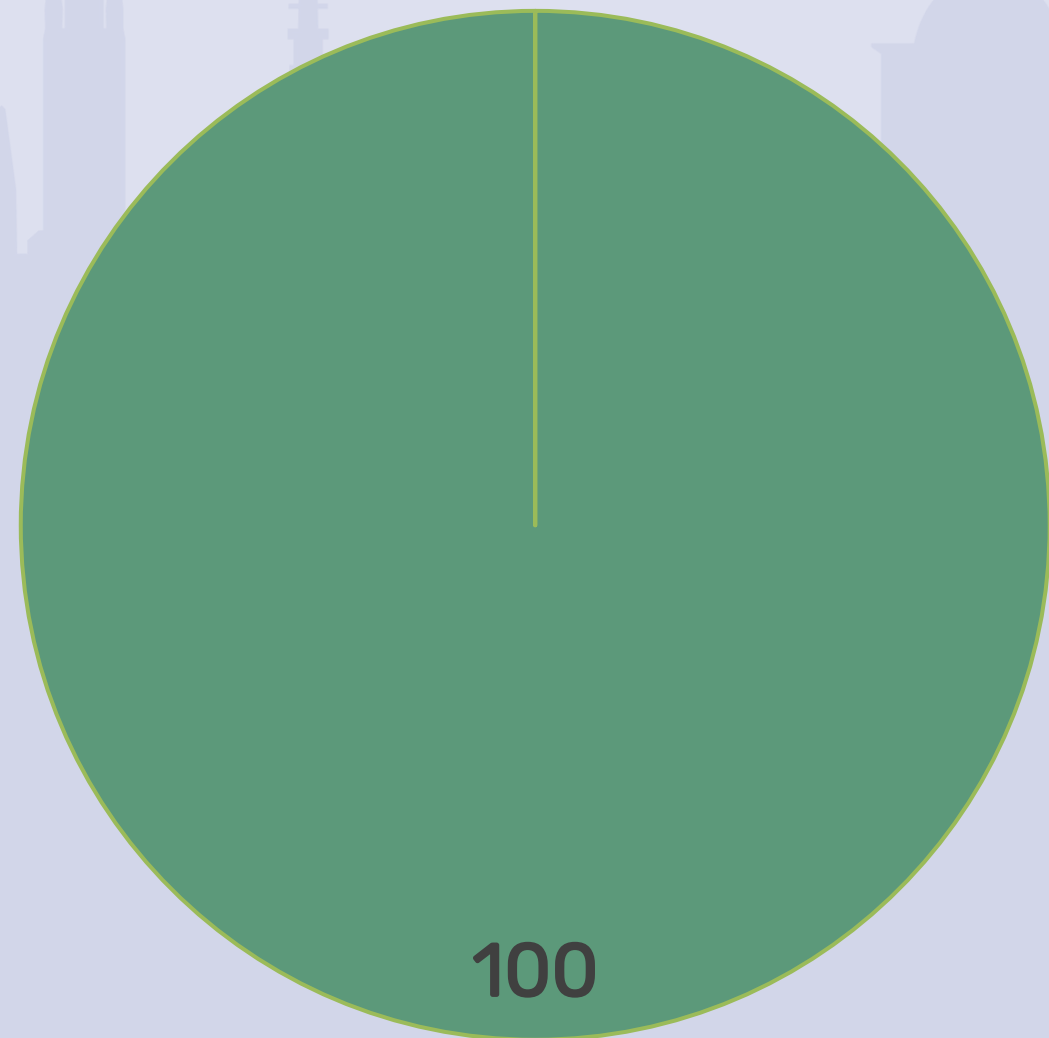
Testą atliko 24 mokiniai iš 25 klasėje besimokančių mokinių.

Daugumos mokinių (75 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ 1A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



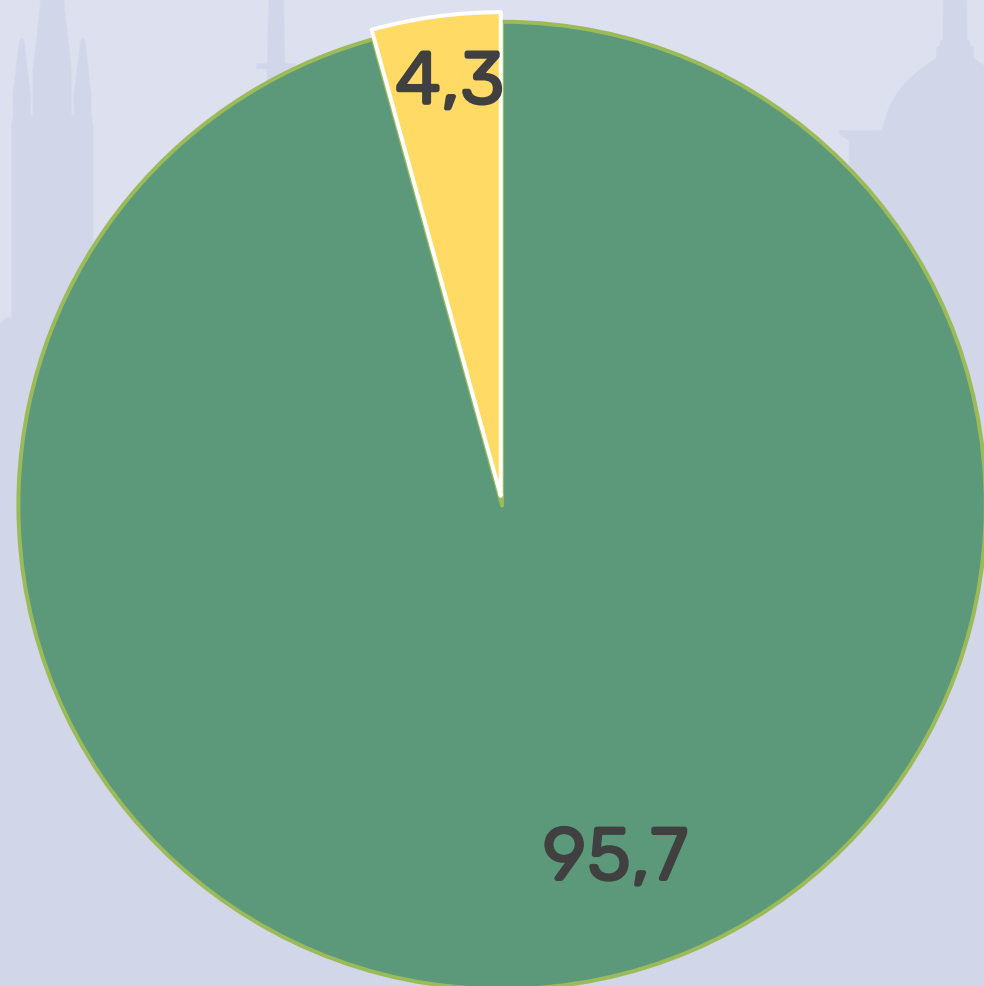
■ „Sveikatai palankus FP“

Testą atliko 18 mokinių iš 24 klasėje  
besimokančių mokinių.

Visų mokinių (100 proc.) fizinio pajėgumo  
lygis patenka į „Sveikatai palankaus fizinio  
pajėgumo“ zoną.

# „10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ 1C KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



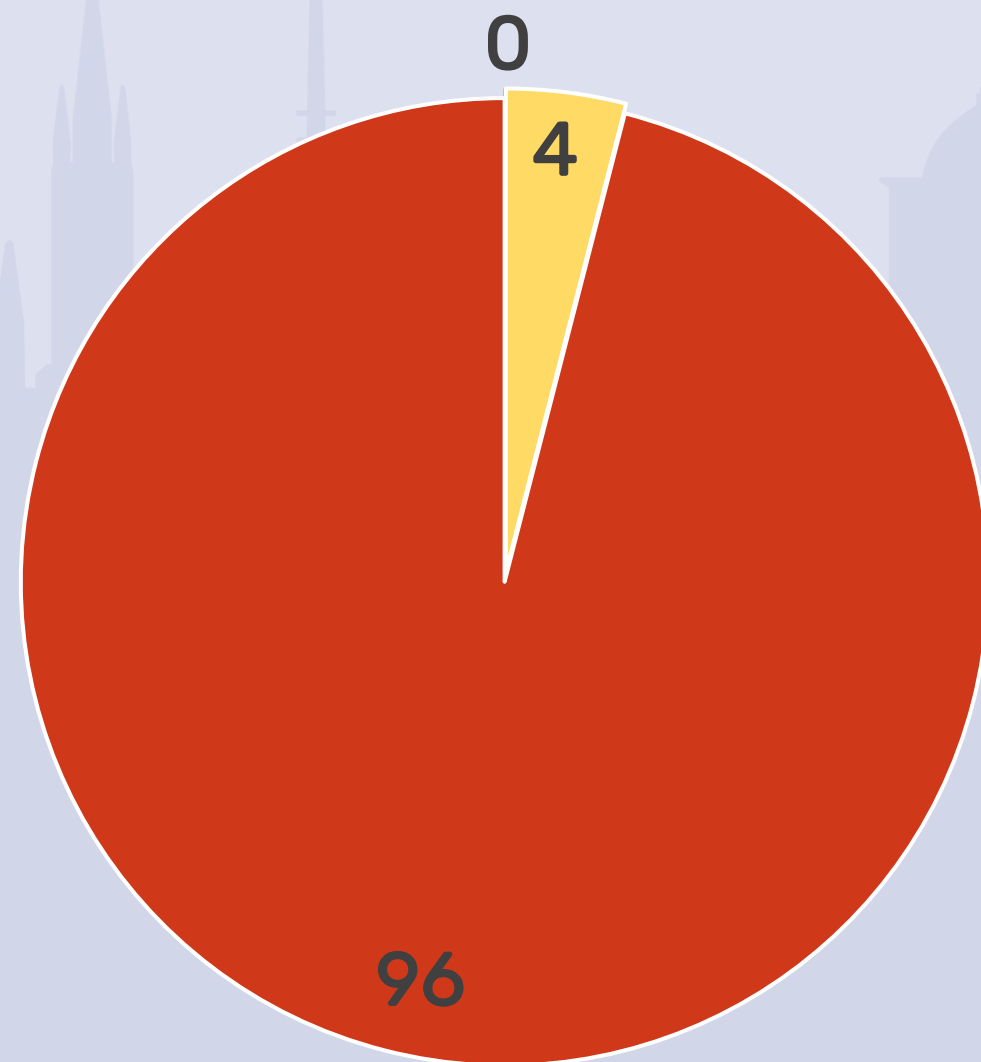
■ „Sveikatai palankus FP“

■ „Reikia tobulėti“

Testą atliko visi klasėje besimokantys mokiniai. Beveik visų jų (95,7 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo“ zoną.

# „10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ 3A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



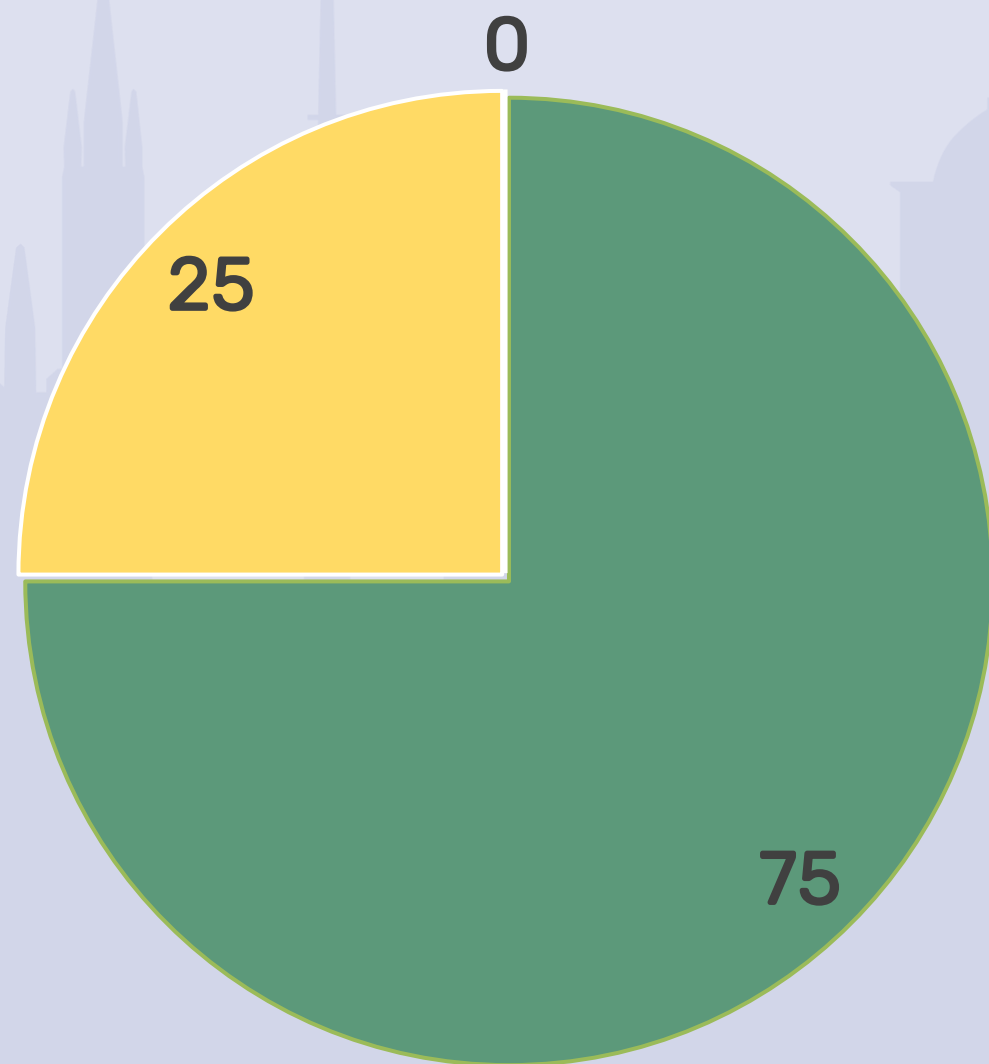
Testą atliko visi klasėje besimokantys mokiniai.

Beveik visų mokinių (96 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Sveikatos rizikos“ zoną.

# „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“

## 1A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



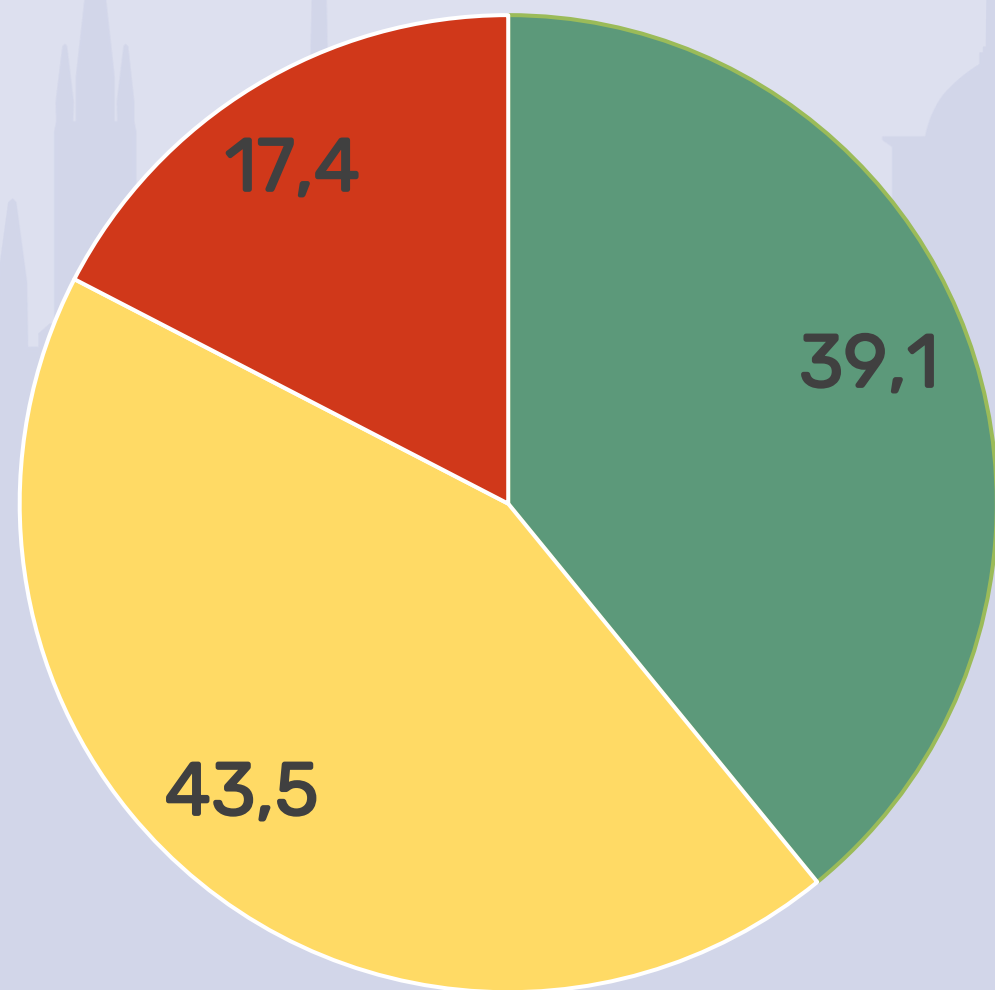
Testą atliko 16 mokinių iš 24 klasėje  
besimokančių mokinių.

Daugumos mokinių (75 proc.) fizinio  
pajėgumo lygis patenka į „Sveikatai palankaus  
fizinio pajėgumo“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ 1C KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



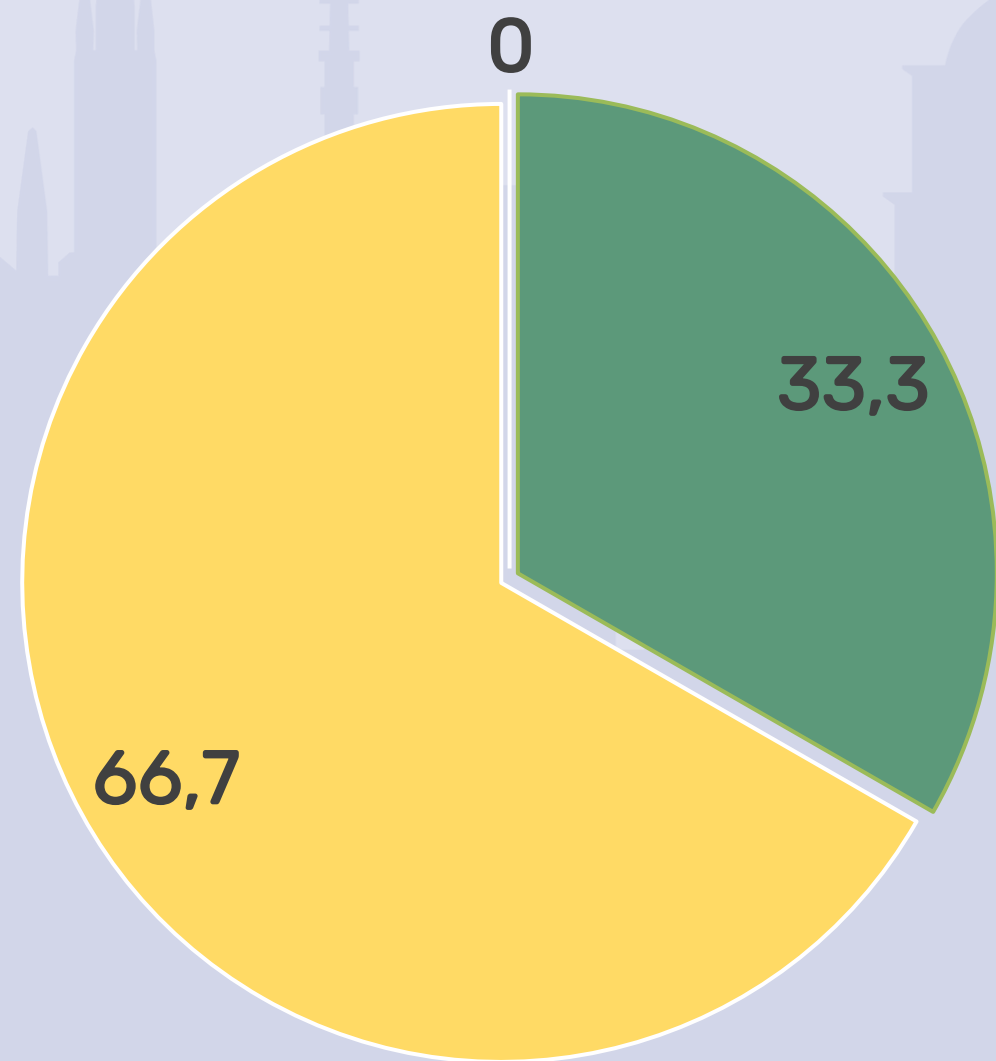
Testą atliko visi klasėje besimokantys mokiniai.

Daugumos mokinių (43,5 proc.) fizinio pajėgumo lygis patenka į „Reikia tobulėti“ zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ 3A KL. REZULTATAI

Mokinių fizinio pajėgumo vertinimo  
rezultatai (proc.)



Testą atliko 24 (iš 25) klasėje besimokantys  
mokiniai.

Daugumos mokinių (66,7 proc.) fizinio  
pajėgumo lygis patenka į „Reikia tobulėti“  
zoną.

■ „Sveikatai palankus FP“   ■ „Reikia tobulėti“   ■ „Sveikatos rizikos“

# TESTAS „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“.

## „SVEIKATAI PALANKAUS FIZINIO PAJĖGUMO“ ZONA. REKOMENDACIJOS (1).

Siekiant palaikyti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 min. 2–3 kartus per savaitę. Daugiau kartų per savaitę yra netikslinga ir gali sukelti pažeidimus.

Rekomenduotina:

- 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.

# TESTAS „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“.

## „SVEIKATAI PALANKAUS FIZINIO PAJĖGUMO“ ZONA. REKOMENDACIJOS (2).

- Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. 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 žingsniuojant neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save.
- Šuoliukai su šokdyne.

# TESTAS „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“, „REIKIA TOBULĖTI“ IR SVEIKATOS RIZIKOS“ ZONOS. REKOMENDACIJOS (1).

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.

Rekomenduotina:

- Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaugštintos platformos iš statinės padėties.
- Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos, gulint ant nugaros spausti kamuolį tarp sulenktų kojų.
- Pritūpimai („Sveikatos rizikos“ zona).

# TESTAS „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“, „REIKIA TOBUL ĖTI“ IR SVEIKATOS RIZIKOS“ ZONOS. REKOMENDACIJOS (2).

- Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. 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 žingsniuojant neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save.
- Šuoliukai su šokdyne.
- Rekomenduojama kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas ir pan.

# TESTAS „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“. „SVEIKATAI PALANKAUS FIZINIO PAJĖGUMO“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

Rekomenduojami pratimai, įveikiant savo kūno masę – 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 ištvermė. Atliekant pratimus su papildomais svoriais, rekomenduojama trenerio priežiūra.

# TESTAS „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“. „REIKIA TOBUL ĖTI“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

Rekomenduojami pratimai, įveikiant savo kūno masę – 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.

# TESTAS „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“. „SVEIKATOS RIZIKOS“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

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

- Izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Galima naudoti papildomas priemones, pvz., elastinę juostą, rankšluostį, specialius treniruoklius. Pradedama nuo įtempimo užlaikymo 20 sek., vėliau kas trečią kartą pridedant po 5 sek. iki 60 sek.
- Izometriniai pratimai, svarmuo rankose tiesiog laikomas, tinka pradedantiems sportuoti.
- Sporto šakos/veiklos: rankinis, tinklinis, krepšinis, fechtavimasis, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, plaukimas ir pan.

TESTAS „10X5 M BĖGIMAS

ŠAUDYKLE“.

„SVEIKATAI PALANKAUS  
FIZINIO PAJĖGUMO“ ZONA.  
REKOMENDACIJOS.

Siekiant palaikyti pakankamą greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai ir su greitais judesiais susiję pratimai.

# TESTAS „10X5 M BĖGIMAS

ŠAUDYKLE“.

„REIKIA TOBUL ĖTI“ ZONA.

REKOMENDACIJOS.

Siekiant gerinti greitumą ir vikrumą rekomenduojami judrieji žaidimai 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.

# TESTAS „10X5 M BĖGIMAS

ŠAUDYKLE“.

„SVEIKATOS RIZIKOS“ ZONA.

REKOMENDACIJOS.

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 rekomenduojamas futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis.

# TESTAS „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“. „SVEIKATAI PALANKAUS FIZINIO PAJĖGUMO“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

Intervalinės treniruotės – didelio intensyvumo fizinė veikla kaitaliojama su ženkliai pasyvesnės veiklos intervalais.

Ištvermę lavinantys pratimai apima ilgų nuotolių bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą. Tokie užsiėmimai padeda 5–6 proc. padidinti vaikų ir paauglių deguonies suvartojimą.

Aktyvūs žaidimai: krepšinis, kvadratas, futbolas, gaudynės.

# TESTAS „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“. „REIKIA TOBUL ĖTI“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

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.

# TESTAS „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“. „SVEIKATOS RIZIKOS“ ZONA. REKOMENDACIJOS.

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/veiklos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika.



**ZANETA.STANIULIENE@VVSB.LT**