



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS MIESTO MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO DUOMENŲ ANALIZĖ 2025/2026 M. M.

Parengė

Mokyklos visuomenės sveikatos specialistė

Dovilė Stasiškienė

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAI

- 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 M. Mažvydo progimnazijoje atliekamas kasmetinis mokinių fizinio pajėgumo testavimas.
- **Mokinio fizinio pajėgumo testas** – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

YRA ŠIE:

Mokiniam, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

Mokiniam, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

- „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);
- „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);
- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, rezultatai priskiriami vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

„Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ - rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

„Reikia tobulėti“ - zona kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

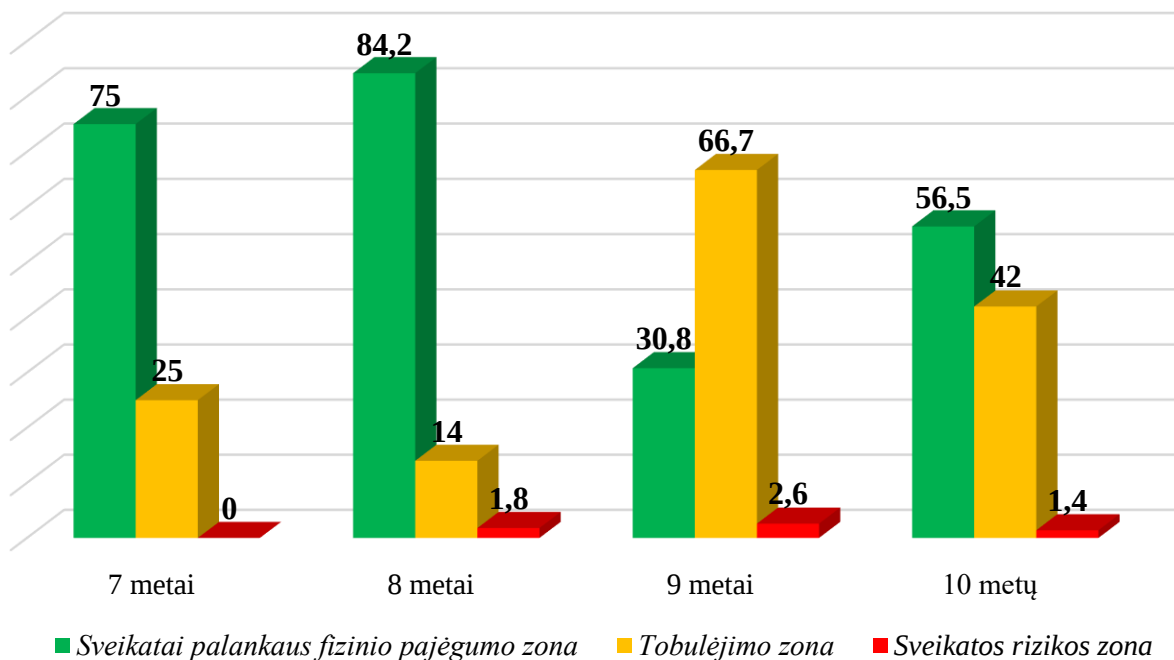
„Sveikatos rizikos zona“ - kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ANALIZĖ

BERNIUKŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

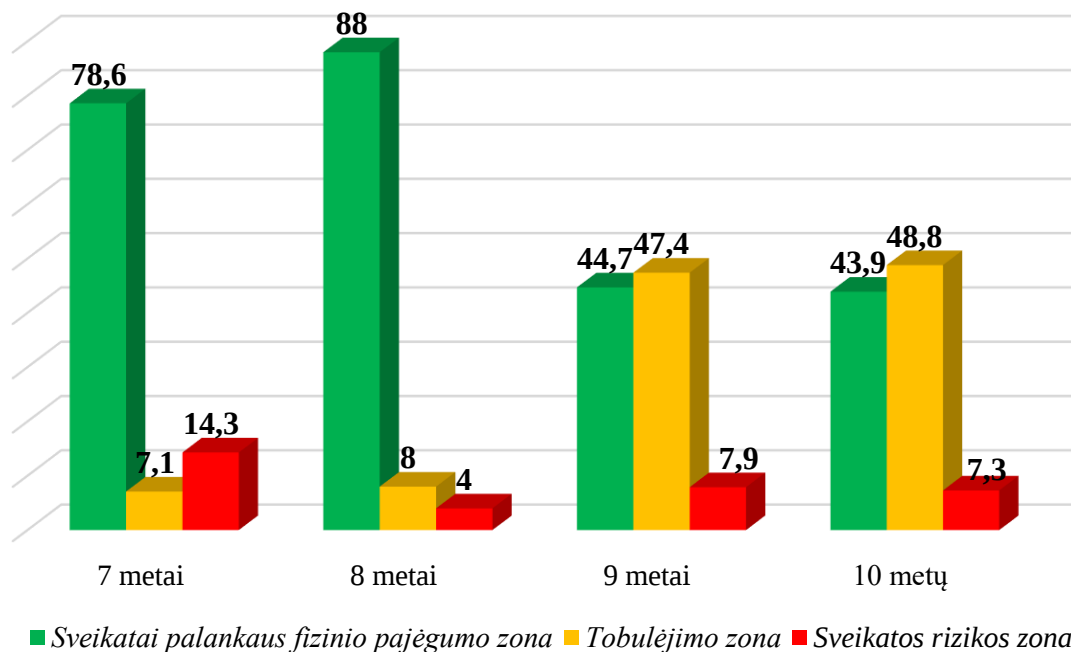


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 9 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 9 metų berniukai.

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

MERGAIČIŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

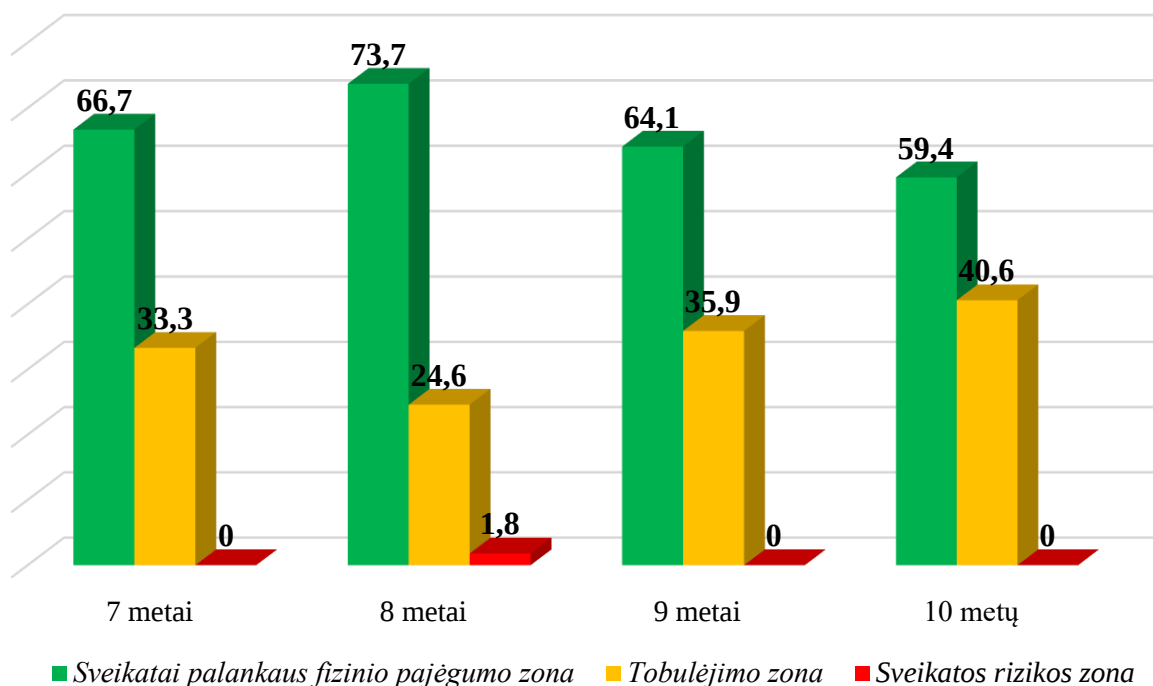


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 10 metų mergaitės ;
- **sveikatos rizikos** zona – 7 metų mergaitės.

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

BERNIUKŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

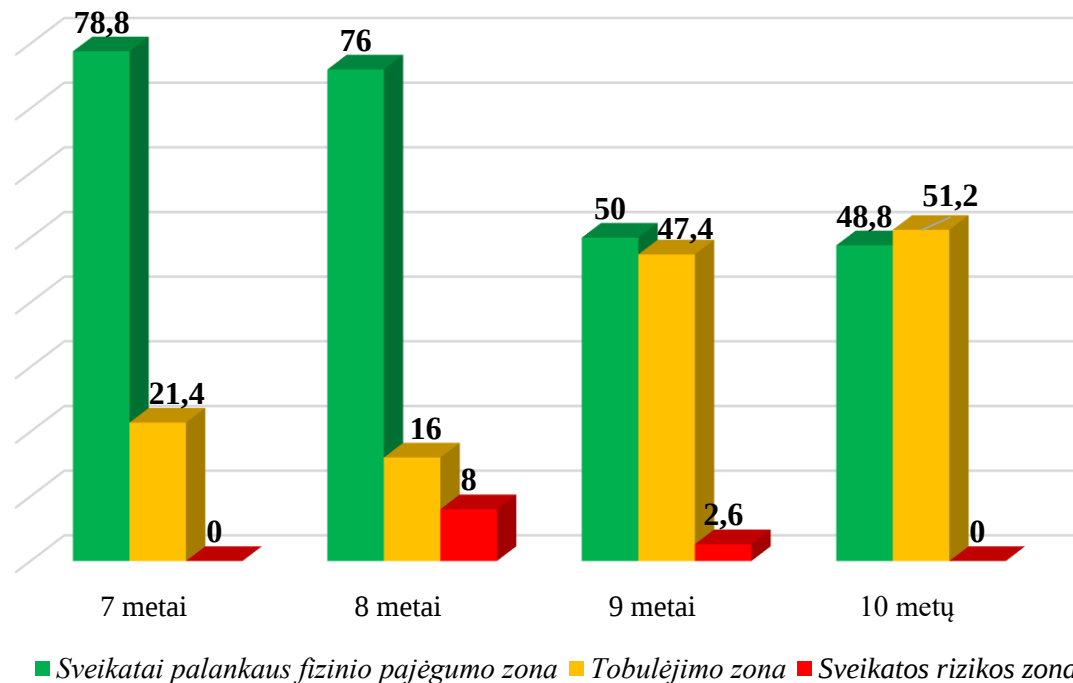


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 10 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 8 metų berniukai.

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

MERGAIČIŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

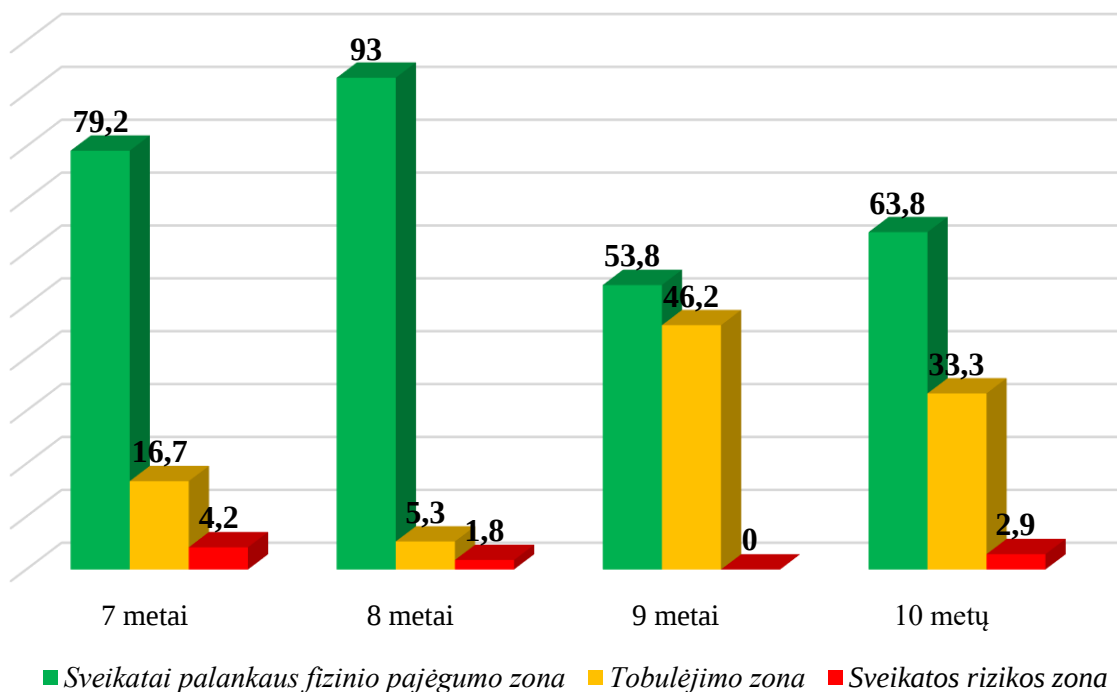


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 7 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 10 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 8 metų mergaitės.

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

BERNIUKŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

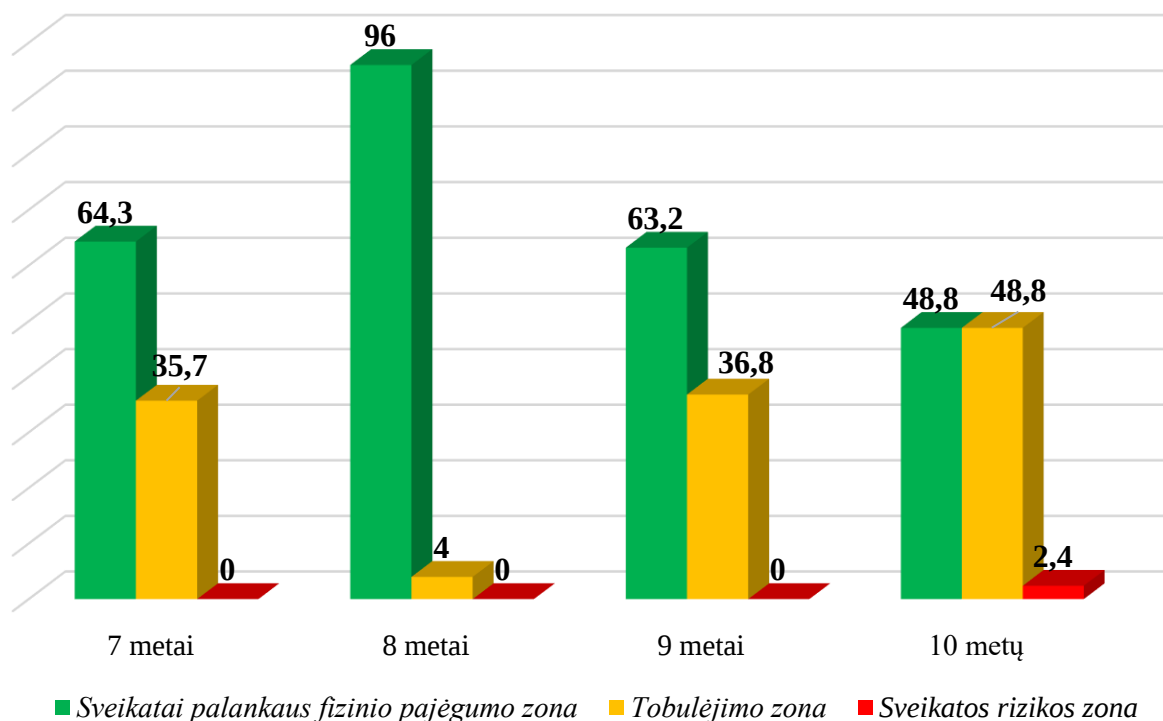


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 9 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 7 metų berniukai.

5 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

MERGAIČIŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

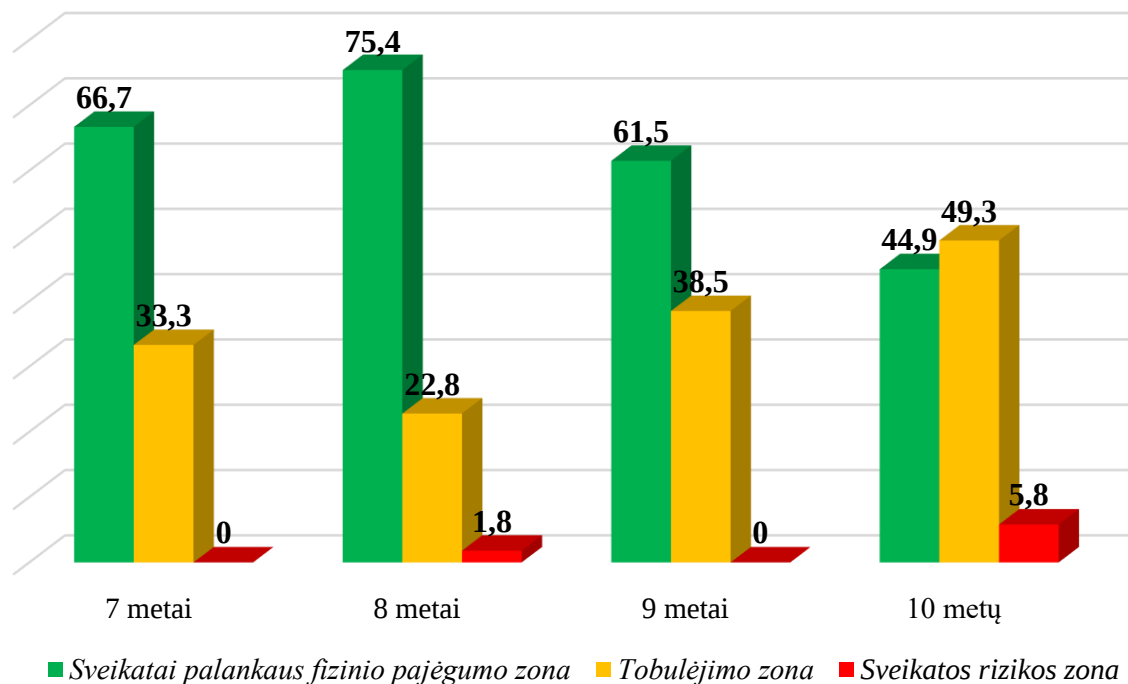


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 10 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 10 metų mergaitės.

6 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

BERNIUKŲ (6 MIN) BĖGIMO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

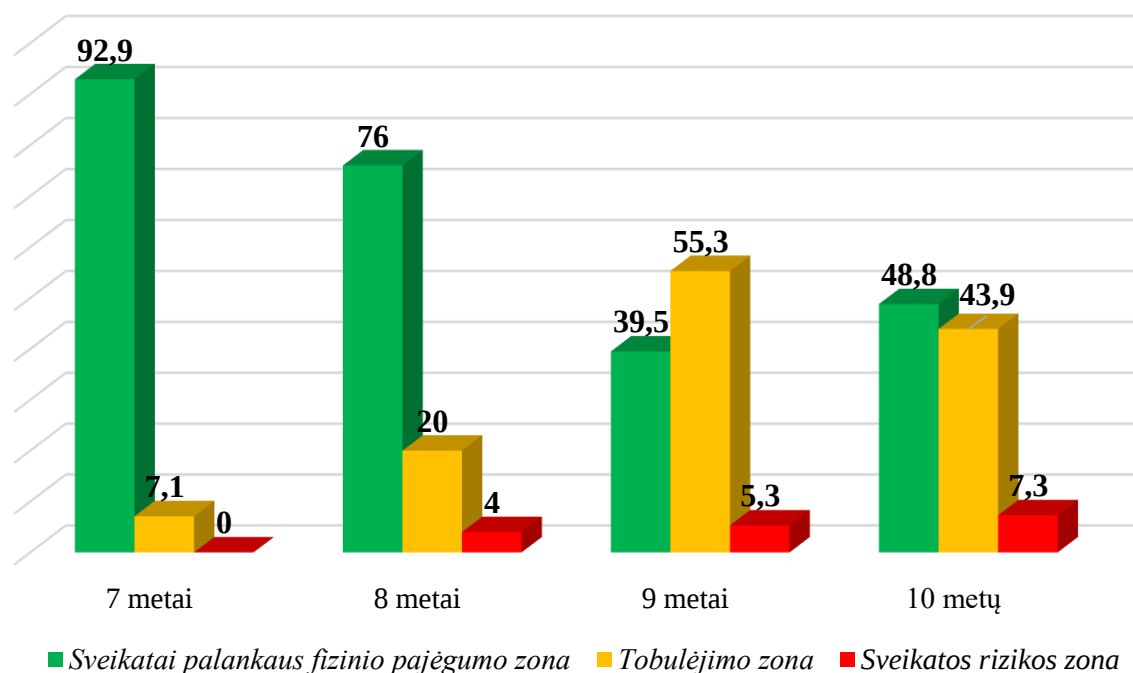


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 8 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 10 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 10 metų berniukai.

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

MERGAIČIŲ (6 MIN) BĖGIMO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS



Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 7 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 9 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 10 metų mergaitės.

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

SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ TARPE

Berniukų skaičius, kurie atliko testus ir pateko į sveikatos rizikos zoną

	7 metų	8 metų	9 metų	10 metų
„Šuolis į tolį iš vietos“	0 iš 24	1 iš 57	1 iš 39	1 iš 69
„Teniso kamuoliuko metimas“	0 iš 24	1 iš 57	0 iš 39	0 iš 69
„10 x 5 m bėgimas šaudykle“	1 iš 24	1 iš 57	0 iš 39	2 iš 69
„6 minučių bėgimas“	0 iš 24	1 iš 57	0 iš 39	4 iš 69

Mergaičių skaičius, kurios atliko testus ir pateko į sveikatos rizikos zoną

	7 metų	8 metų	9 metų	10 metų
„Šuolis į tolį iš vietos“	2 iš 14	1 iš 25	3 iš 38	3 iš 41
„Teniso kamuoliuko metimas“	0 iš 14	2 iš 25	1 iš 38	0 iš 41
„10 x 5 m bėgimas šaudykle“	0 iš 14	0 iš 25	0 iš 38	1 iš 41
„6 minučių bėgimas“	0 iš 14	1 iš 25	2 iš 38	3 iš 41

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FP TESTAVIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Testuoti visi 1-4 klasių mokiniai priklausantys pagrindinei fizinio ugdymo grupei: 118 mergaitės ir 189 berniukų, viso 307 mokiniai.
- Aukščiausiais fizinis pajėgumas - 8 metų amžiaus berniukų ir 7 metų amžiaus grupės mergaičių.
- Žemiausias fizinis pajėgumas – 10 metų amžiaus grupės berniukų ir 10 metų mergaičių.
- 1-4 klasių grupėje - 32 testų rezultatų (berniukų - 13, mergaičių - 19) priskirti sveikatos rizikos zonai. Tai reiškia, kad mokinyss bent vieną arba daugiau testų atliko žemiau tobulėjimo zonos ribos.

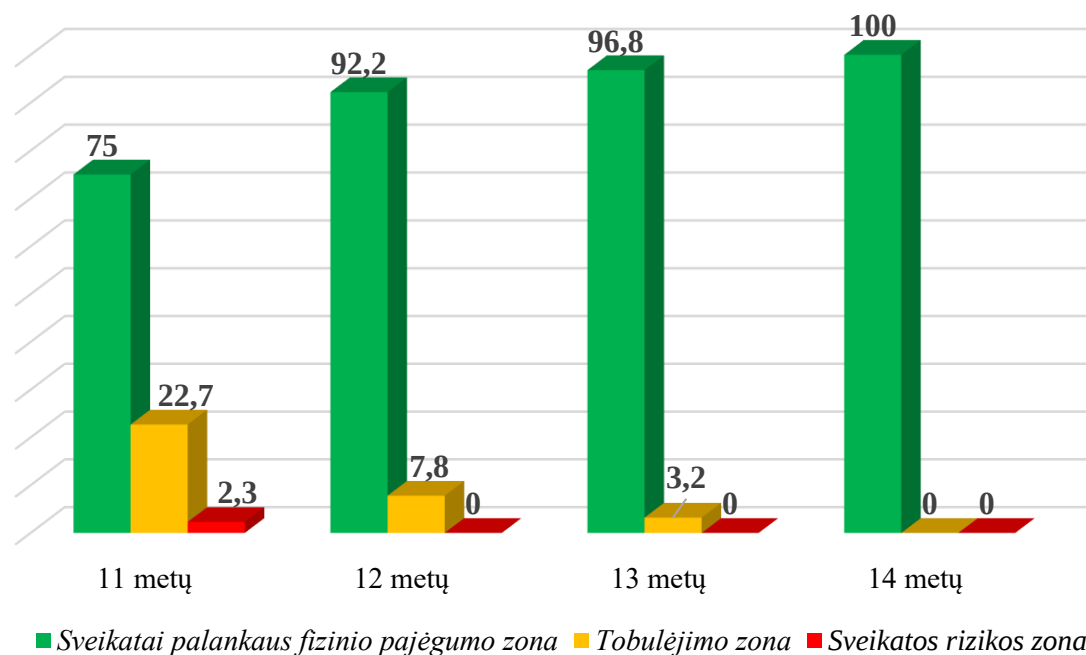




KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ANALIZĖ

BERNIUKŲ FLAMINGO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

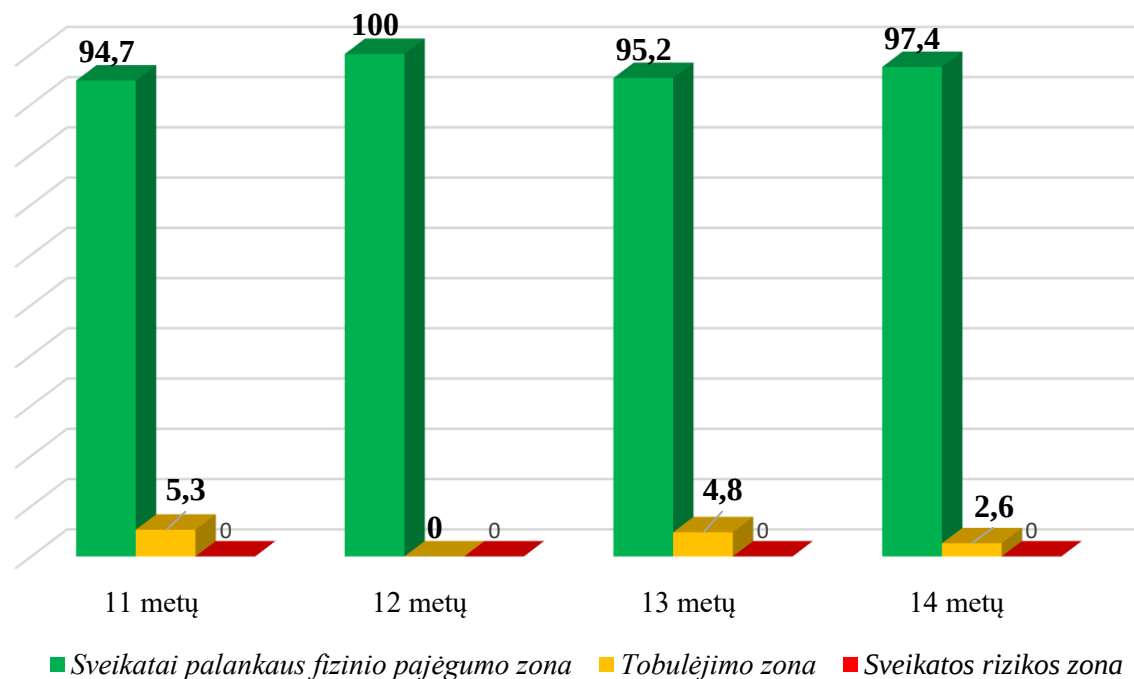


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 14 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 11 metų berniukai.

1 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal flamingo testo įvertinimą

MERGAIČIŲ FLAMINGO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

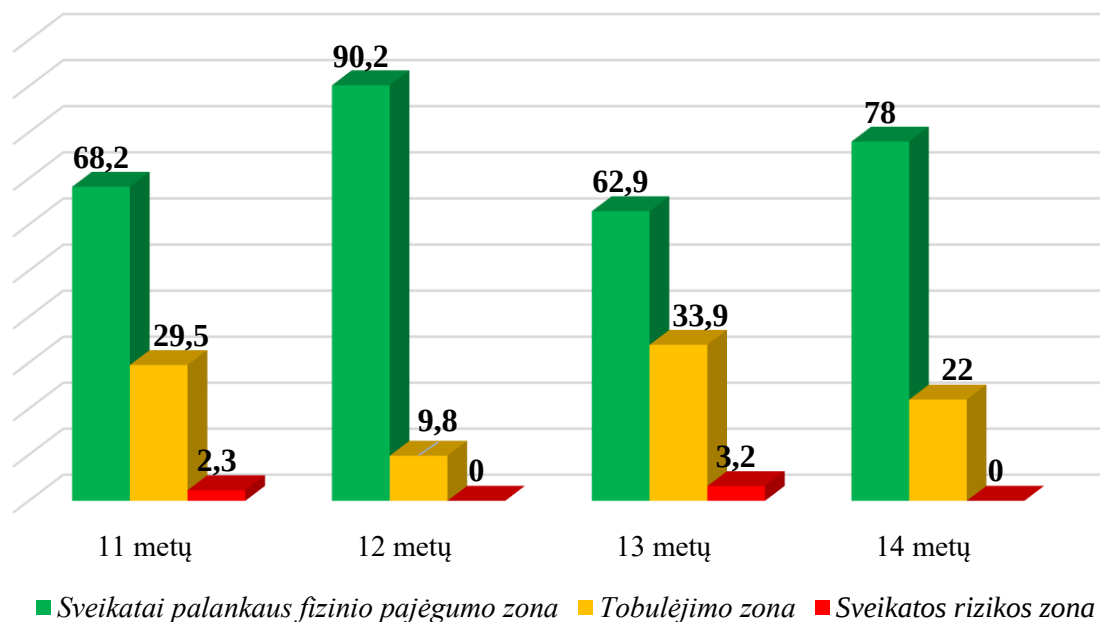


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės,
- **sveikatos rizikos** zona – nėra.

2 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo testo įvertinimą

BERNIUKŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

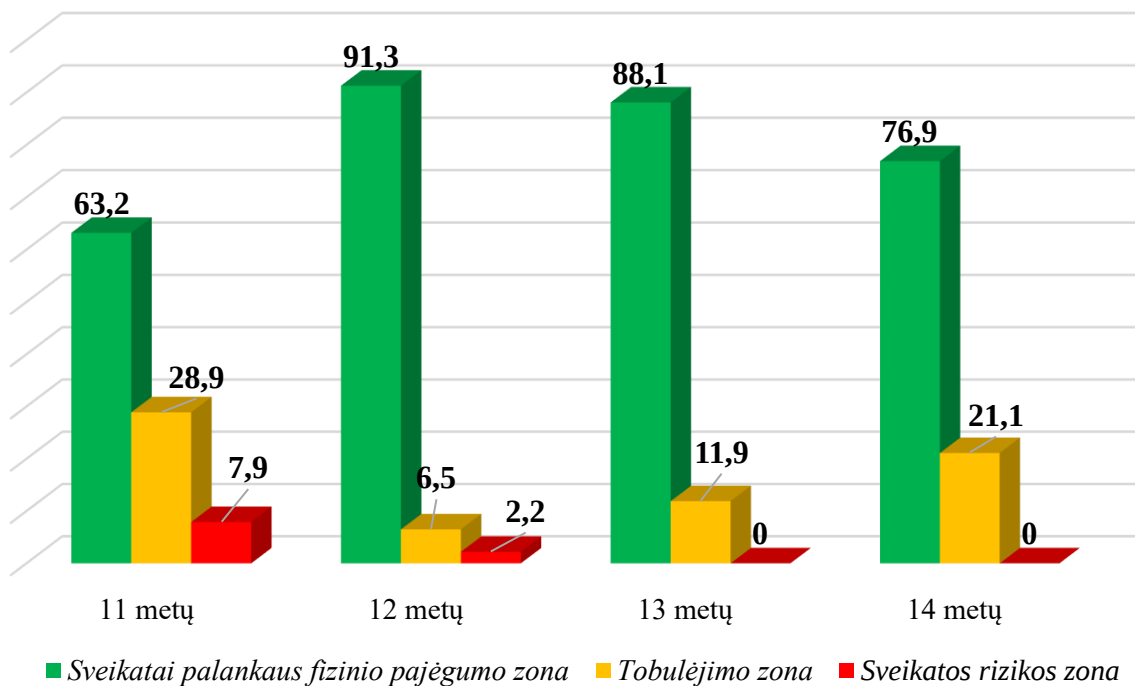


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 13 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų berniukai.

3 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

MERGAIČIŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

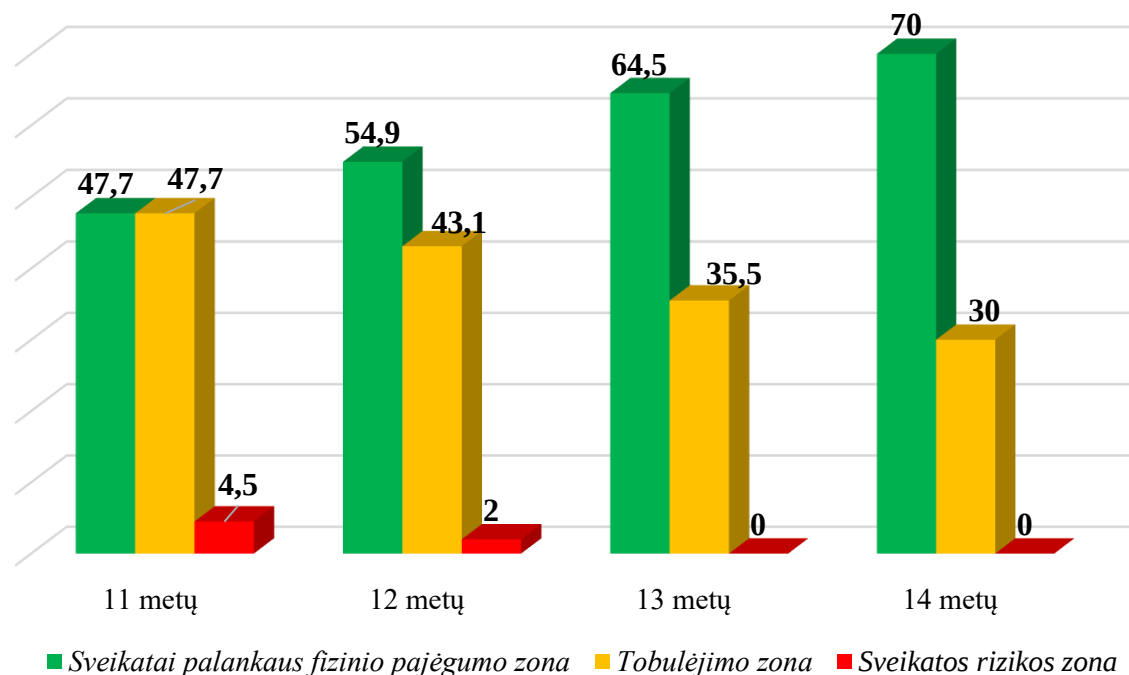


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 11 metų mergaitės.

4 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

BERNIUKŲ ŠUOLIO Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

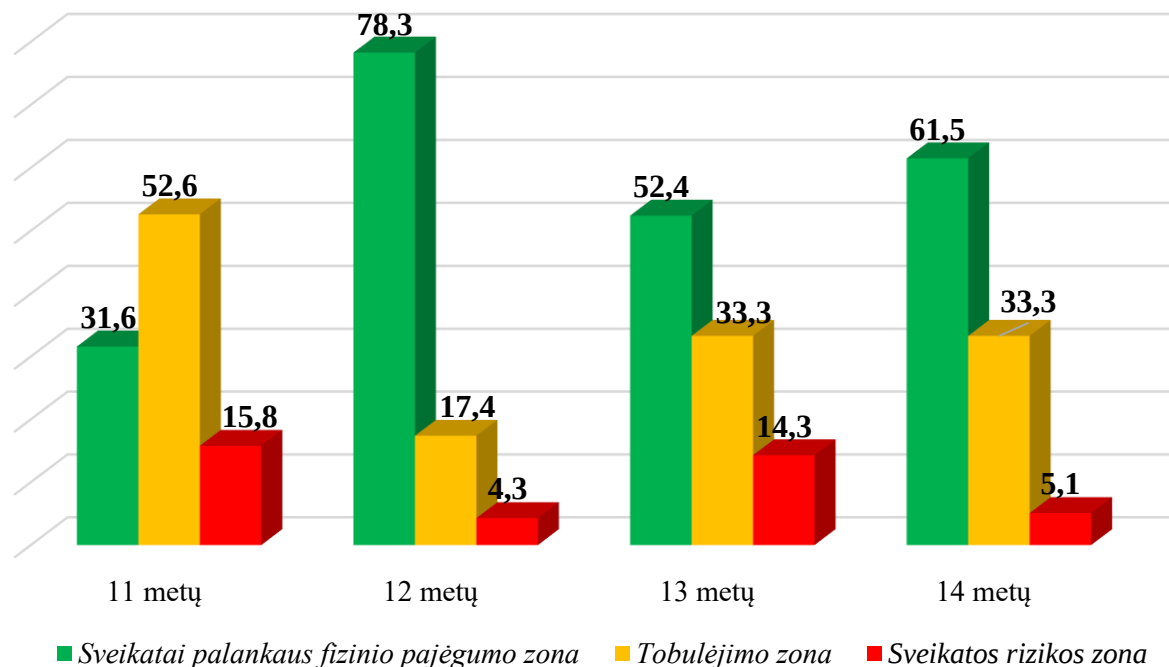


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 14 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 11 metų berniukai.

5 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

MERGAIČIŲ ŠUOLIO Į TOLĮ TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

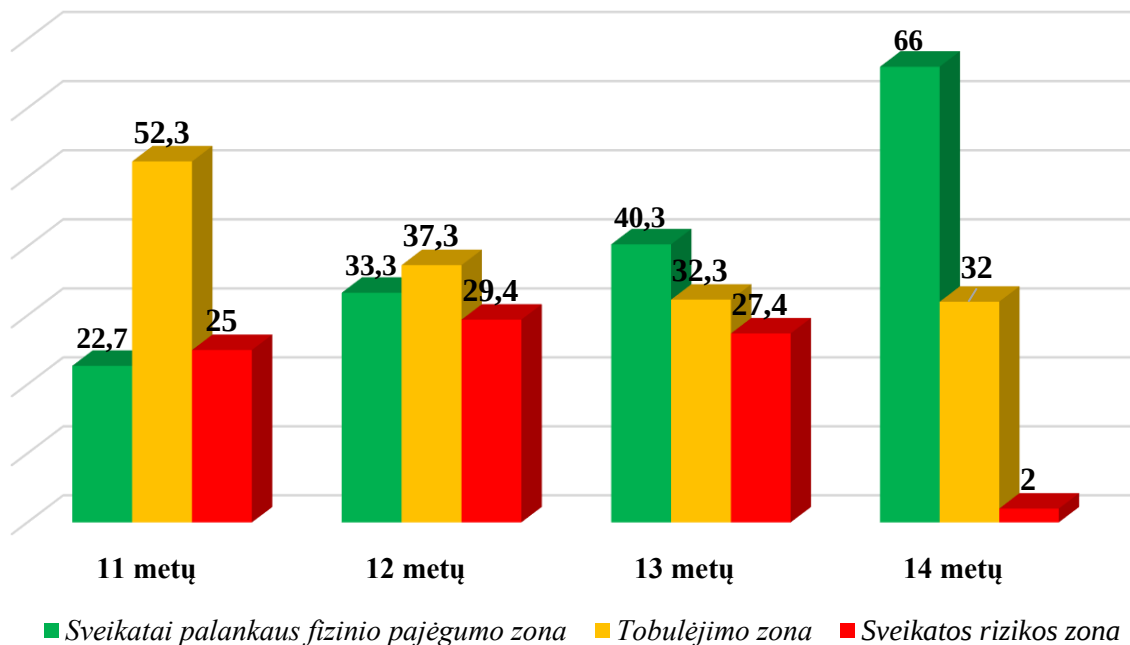


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 11 metų mergaitės.

6 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio į tolį testo įvertinimą

BERNIUKŲ KYBOJIMO SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

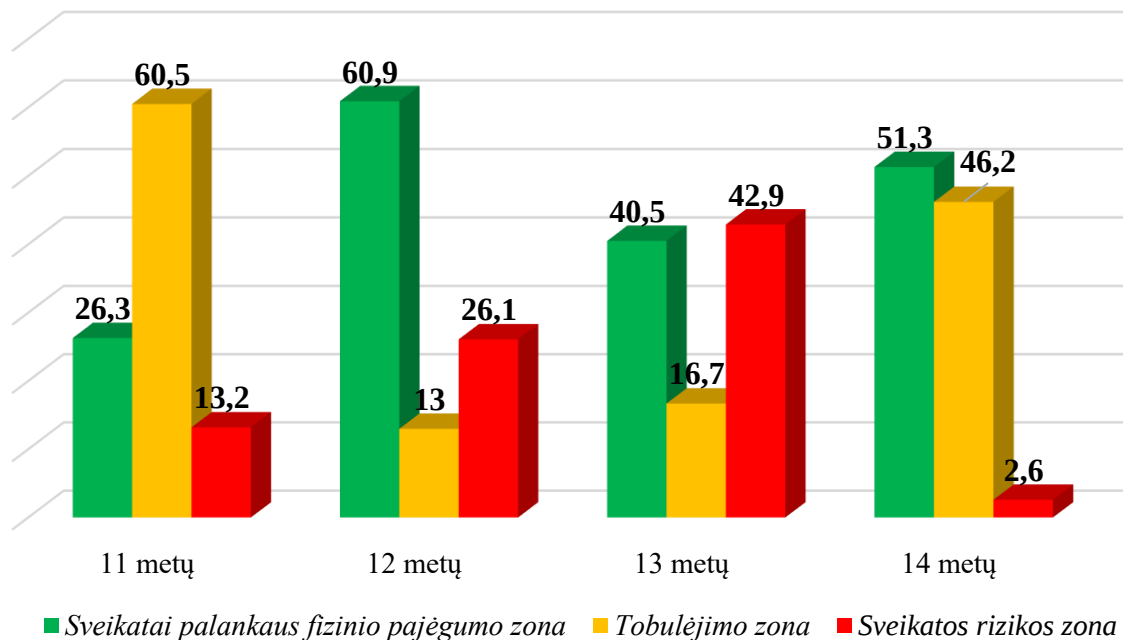


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 14 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų berniukai.

7 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

MERGAIČIŲ KYBOJIMO SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

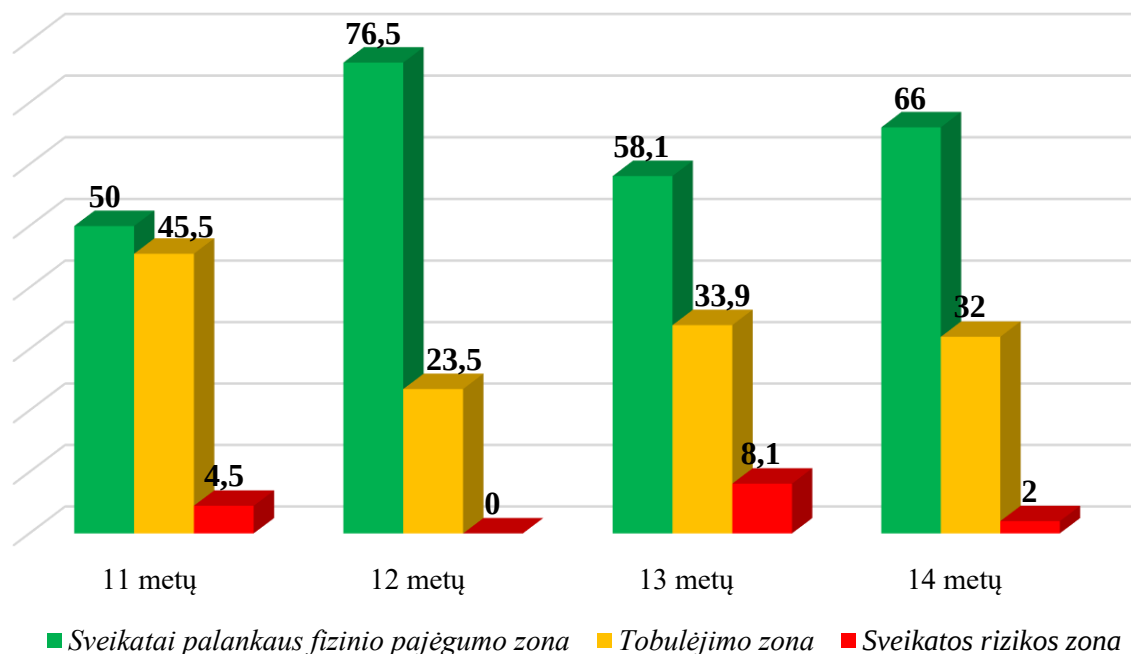


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų mergaitės.

8 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

BERNIUKŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

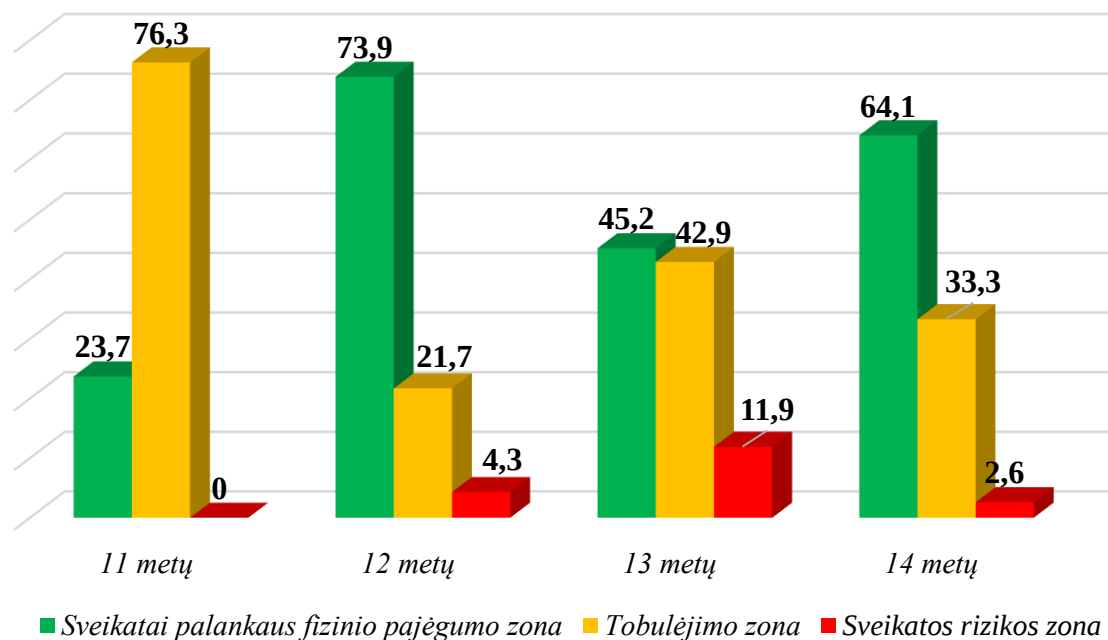


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 11 metų berniukai.

9 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

MERGAIČIŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE (10X5M) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

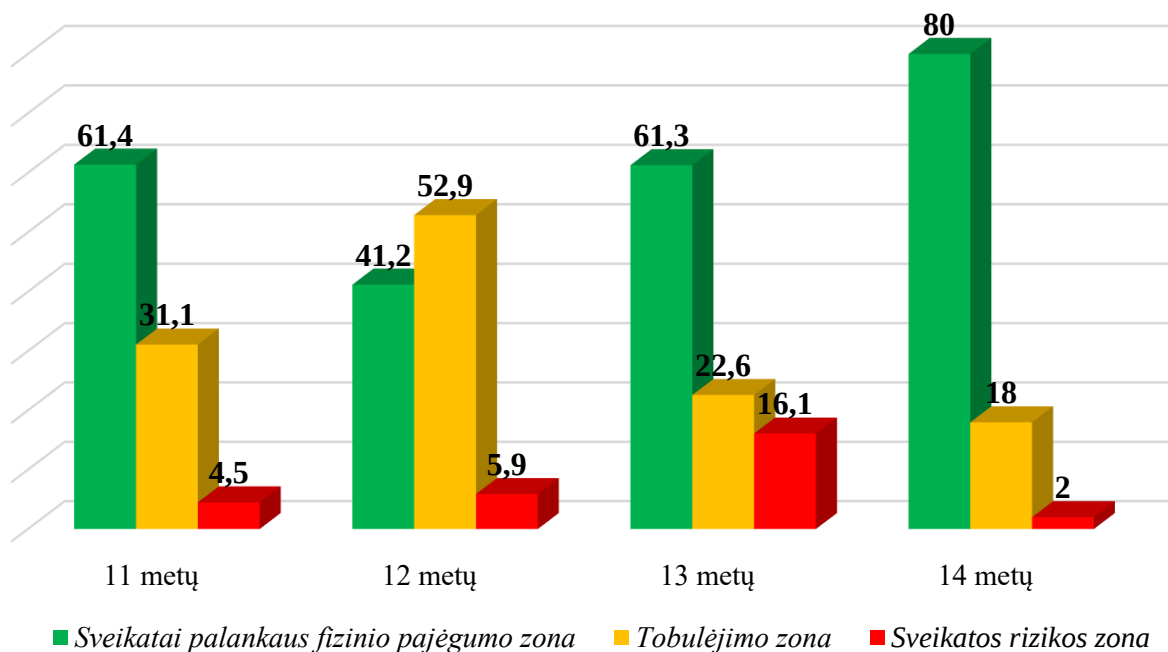


Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 11 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų mergaitės.

10 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (10x5 m) testo įvertinimą

BERNIUKŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS

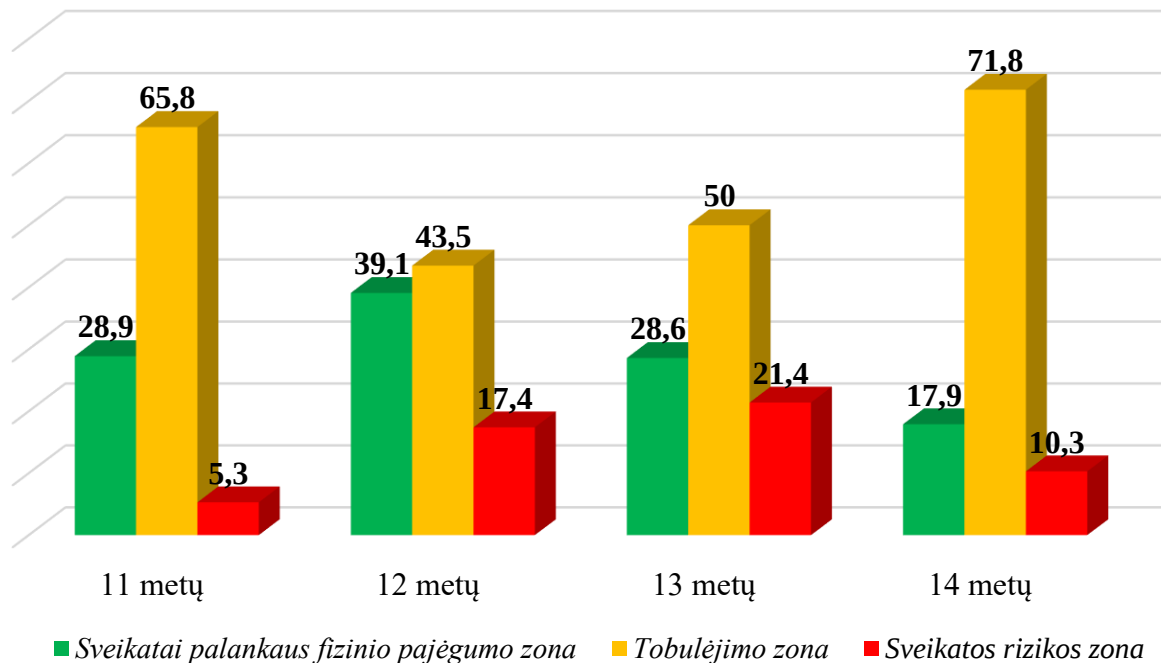


Didžiausios dalies berniukų pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 14 metų berniukai;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 12 metų berniukai;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų berniukai.

11 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

MERGAIČIŲ BĖGIMO ŠAUDYKLE TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS



Didžiausios dalies mergaičių pasiskirstymas pagal amžių ir fizinio pajėgumo įvertinimo zonas:

- **sveikatai palankaus** fizinio pajėgumo zoną – 12 metų mergaitės;
- **tobulėjimo** fizinio pajėgumo zona – 14 metų mergaitės;
- **sveikatos rizikos** zona – 13 metų mergaitės.

12 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

SVEIKATOS RIZIKOS ZONA

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ TARPE

Berniukų skaičius, kurie atliko testus ir pateko į sveikatos rizikos zoną

	11 metų	12 metų	13 metų	14 metų
„Flamingas“	1 iš 44	0 iš 51	0 iš 62	0 iš 50
„Sėstis ir siekti“	1 iš 44	0 iš 51	2 iš 62	0 iš 50
„Šuolis į tolį iš vietos“	2 iš 44	1 iš 51	0 iš 62	0 iš 50
„Kybojimas sulenktomis rankomis“	11 iš 44	15 iš 51	17 iš 62	1 iš 50
„10 x 5 m bėgimas šaudykle“	2 iš 44	0 iš 51	5 iš 62	1 iš 50
„20 m bėgimas šaudykle“	2 iš 44	3 iš 51	10 iš 62	1 iš 50

Mergaičių skaičius, kurios atliko testus ir pateko į sveikatos rizikos zoną

	11 metų	12 metų	13 metų	14 metų
„Flamingas“	Nei viena mergaitė iš 165 atlikusių šį testą nepateko į sveikatos rizikos zoną			
„Sėstis ir siekti“	3 iš 38	1 iš 46	0 iš 40	0 iš 38
„Šuolis į tolį iš vietos“	6 iš 38	2 iš 46	6 iš 40	2 iš 38
„Kybojimas sulenktomis rankomis“	5 iš 38	12 iš 46	18 iš 40	1 iš 38
„10 x 5 m bėgimas šaudykle“	0 iš 38	2 iš 46	5 iš 40	1 iš 38
„20 m bėgimas šaudykle“	2 iš 38	8 iš 46	9 iš 40	4 iš 38

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FP TESTAVIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Testuoti ne visi 5-8 klasių mokiniai priklausantys pagrindinei fizinio ugdymo grupei: 165 mergaitės ir 207 berniukai, viso 372 mokiniai iš 387 mokinių.
- Aukščiausiais fizinis pajėgumas - 14 metų amžiaus berniukų ir 12 metų amžiaus grupės mergaičių.
- Žemiausias fizinis pajėgumas – 13 metų amžiaus grupės berniukų ir 13 metų mergaičių.
- 5-8 klasių grupėje - 162 testų rezultatai (berniukų - 75, mergaičių - 87) priskirti sveikatos rizikos zonai. Tai reiškia, kad mokinys bent vieną arba daugiau testų atliko žemiau tobulėjimo zonos ribos.
- Žemiausi FP testų rezultatai – tiek mergaičių tiek berniukų – kybojimas sulenktomis rankomis.



REKOMENDACIJOS PEDAGOGAMS

- Svarbu mokinius testuoti **nuosekliai**. 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 grupę.
- 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 aptarti fizinio pajėgumo didinimo galimybes.

REKOMENDACIJOS MOKINIAMS IR TĖVAMS

- **Integruoti fizinį aktyvumą į kasdienį gyvenimą:** Skatinkite vaikus ir paauglius rasti būdų būti aktyviems kasdienėje veikloje, pvz., vaikščiojimas į mokyklą, laipiojimas laiptais vietoj lifto, lauko žaidimai su draugais.
- **Kūrybiški ir įdomūs užsiėmimai:** Organizuokite kūrybiškus užsiėmimus, pvz., lobių medžioklę, estafetes ar teminius žaidimus. Tai gali būti veikla, kuri sujungia fizinį aktyvumą su smagiais ir intriguojančiais iššūkiais.
- **Reguliarūs renginiai ir varžybos:** Skatinkite dalyvauti mokyklos ar bendruomenės rengiamuose sporto renginiuose ir varžybose. Tai ne tik suteikia galimybę būti aktyviems, bet ir stiprina bendruomeniškumo jausmą bei draugišką konkurenciją.
- **Fizinio aktyvumo derinimas su pomėgiais:** Padėkite vaikams atrasti fizinio aktyvumo formas, kurios atitinka jų pomėgius, pvz., jei vaikas mėgsta muziką, siūlykite šokių užsiėmimus, jei mėgsta gamtą– išvykas ar žygius.
- **Tėvų įtraukimas ir parama:** Tėvai turėtų aktyviai dalyvauti vaikų fiziniame ugdyme, pvz., kartu su vaikais dalyvauti sporto veiklose ar šeimos išvykose. Tėvų palaikymas ir dalyvavimas gali būti stiprus motyvacinis veiksnys vaikams.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Danės g. 17, Klaipėda

Tel. (0 46) 311971

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras