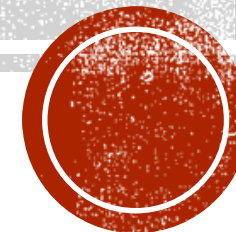


MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministro
2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153



Supažindinimas su mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu ir jo įgyvendinimu Šiaulių rajono bendrojo ugdymo įstaigose.

MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠAS

APRAŠE VARTOJAMOS SĄVOKOS IR JŲ APIBRĖŽTYS

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

Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos LR sporto įstatyme, LR sveikatos sistemos įstatyme, LR visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, LR švietimo įstatyme, LR dokumentų ir archyvų įstatyme ir LR vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme.

ATLIEKANT FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMĄ, VADOVAUJAMASI ŠIAIS PRINCIPAIS:

Individualizavimo – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu **individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais.**

Prieinamumo – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinsys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales.

Konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas) (OL 2016 L 119, p. 1) ir kiti asmens duomenų tvarkymą reglamentuojantys teisės aktai.

Konfidencialią informaciją mokinio fizinio pajėgumo ugdymo tikslais gali tvarkyti mokinio tėvai (įtėviai), mokinį ugdantys pradinių klasių mokytojai, fizinio ugdymo pamokas vedantys mokytojai, visuomenės sveikatos specialistai, vykdančios sveikatos priežiūrą mokykloje, bei kiti asmenys, kuriems tokia teisę suteikia LR teisės aktai.

Mokinio rezultatai negali būti skelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio fizinio aktyvumo ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.

Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse (Aprašo 2 priedas) pateikti rezultatai negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos.

Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas Aprašo 14 punkte nurodytai zonai skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKA IR REKOMENDACIJŲ TEIKIMAS

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

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).

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI

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).

Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (**nuo vasario iki gegužės mėnesio**).

Prieš atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, mokytojas pristato mokiniams fizinio pajėgumo nustatymo tikslus, mokinių fizinio pajėgumo testų atlikimo metodiką ir rezultatų įvertinimo tvarką ir paaiškina, kad fizinio pajėgumo nustatymas nesiejamas su sportinio meistriškumo pasiekimais ar varžybomis, **nebus vertinamas pažymiu, o yra skirtas mokinio fiziniam pajėgumui nustatyti ir jo kitimui stebėti.**

Pagal galimybes ir jam priskirtą kompetenciją atliekant šiame punkte nurodytą veiklą dalyvauja visuomenės sveikatos specialistas.

Mokinių fizinio pajėgumo testai atliekami Aprašo 7 punkte nustatyta eilės tvarka pagal Aprašo 1 priede nurodytą metodiką.

Fizinis pajėgumas nustatomas tik **pagrindinės** fizinio ugdymo grupės mokiniams.

Mokiniui atlikus fizinio pajėgumo testus, mokytojas ne vėliau kaip iki tų metų, kuriais buvo atliktas fizinio pajėgumo nustatymas, **gegužės 15 d.**, vadovaudamasis Aprašo 2 priedu, priskiria mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatus vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

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

Mokyklos bendruomenė gali pasirinkti, kuriuo būdu – vaizdiniu (spalvomis) arba tekstiniu (žodžiu ar raštu) mokiniui, tėvams (globėjams, rūpintojams) bus suteikta informacija apie fizinio pajėgumo rezultatų priskyrimą Aprašo 14 punkte nurodytoms zonoms.

Mokinių fizinių ypatybių įvertinimas pagal fizinio pajėgumo zonas ir rekomendacijos dėl mokinių fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes pateikiami Aprašo 3 priede.

Jei mokiniui fizinio pajėgumo nustatymo metu yra sukakę 19 metų ar daugiau, jam taikomas Aprašo 2 priede priskiriamas 18 metų amžiaus mokinių fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimas.

Atsižvelgdamas į Aprašo 3 priedą, individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes teikia visuomenės sveikatos specialistas kartu su mokytoju, atsižvelgdami į individualias mokinio ypatybes bei jo sveikatos būklę:

- ❑ jei mokinio fizinio pajėgumo rezultatai priskiriami „**Sveikatai palankus fizinis pajėgumas**“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą, arba „**Reikia tobulėti**“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas;

□ jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas „**Sveikatos rizikos zona**“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir ne vėliau kaip iki atitinkamų mokslo metų pabaigos organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti.

Fizinio pajėgumo nustatymo metu **mokinių pasiekti fizinio pajėgumo testų rezultatai pažymiais nevertinami.**

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO METODIKA

METODIKOS VYKDYMAS

- ❑ Mokinių **emocinis nuteikimas**: testavimą atliekantis asmuo paaiškina mokiniui, jog testavimas nėra varžybos, kad testavimo rezultatai nebus vertinami pažymiais.
- ❑ **Motyvavimas**: testavimą atliekantis asmuo motyvuoja mokinius atliekant parinktas užduotis atskleisti savo fizinį pajėgumą, nesivaržant su kitais, nesiekiant viršyti savo fizinių galių ir fizinių galimybių, o tik parodant savo vidutinį fizinį pasirengimą ir fizinį pajėgumą.

❑ **Supažindinimas:** testavimą atliekantis asmuo pristato mokiniams testo užduotis, paaiškina jų atlikimo techniką ir užduočių atlikimo reikalavimus. Pabrėžia, jog testai skirti mokinio fiziniam parengtumui matuoti ir fizinei pažangai nustatyti, todėl atliekami vieną ar du kartus per metus ir nėra skirti konvertuoti į pažymius.

❑ **Pagalba mokiniui:** testavimą atliekantis asmuo prieš mokiniui atliekant kiekvieną užduotį, jam paaiškina, kaip atlikti užduotį bei, jei reikia, pademonstruoja užduoties atlikimo techniką; mokiniams sudaromos sąlygos pirmiau pabandyti atlikti testo užduotis, o tik po to fiksuoti testo rezultata.

- ❑ **Stebėseną:** testavimą atliekantis asmuo stebi užduočių atlikimą ir fiksuoja mokinio atliktų užduočių rezultatus.
- ❑ **Rekomendacijos:** atlikus užduotis bei palyginus testų užduočių rezultatų progresą (regresą), pateikiamos rekomendacijos **kiekvienam mokiniui asmeniškai.**

Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos apraše pateikiami fizinio pajėgumo testai skirti nustatyti mokinių fizinio pajėgumo lygį ir negali būti naudojami kaip pratimai fiziniam pajėgumui ugdyti.

MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO APRAŠYMAS

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“

Tikslas – nustatyti kojų raumenų jėgą.

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.

Priemonės:

- ☐ neslidus kietas paviršius (pvz., salės grindys);
- ☐ matavimo juosta;
- ☐ lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

❑ **Mokinio veiksmai:** atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Kojos sulenkiamos per kelius, o rankos ištiesiamos pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau. Turi stengtis nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. **Testą atlieka 2 kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.**

❑ **Mokytojo veiksmai:** išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus priklijuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba priklijuojama ne trumpesnė nei 3 m matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokinys žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės, mokinys stengiasi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. **Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.**

❑ **Rezultatas:** geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m – rezultatas 100 cm).

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS „TENISO KAMUOLIUKO METIMAS“

Tikslas – nustatyti rankų raumenų jėgą.

Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką.

Priemonės:

- ☐ teniso kamuoliukas;
- ☐ erdvi patalpa arba lauko erdvė;
- ☐ žymėjimo juosta (lipni arba kita, starto linijai pažymėti);
- ☐ matavimo juosta (atstumui pamatuoti).

Mokinio veiksmai: ranka paima teniso kamuoliuką, užsimoja ir sviedžia kamuoliuką kiek gali toliau. Jei kamuoliukas metamas dešine ranka, prie starto linijos statoma kairė koja, jei kaire – statoma dešinė koja, nes taip mesti patogiau ir mokinio rezultatas bus geresnis. Kamuoliuką meta **2 kartus**, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų lipnia juosta pažymima starto linija. Stebi, kad mesdamas kamuoliuką mokinyš neperžengtų šios linijos.

Rezultatas: dviejų bandymų metu gautas tolimesnis atstumas nuo starto linijos iki kamuoliuko kritimo ant žemės vietos, išreikštas metrais.

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“

Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

Priemonės:

- ☐ švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu;
- ☐ chronometras;
- ☐ lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;
- ☐ matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

Mokinio veiksmai: atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir ją peržengia abiem pėdomis. Tai vienas kartas. Šitaip bėga **5 kartus**. Finišuodamas nemažina greičio. Kiekvieną kartą bėgdamas abiem kojomis peržengia linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

Rezultatas yra 5 bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“

(ŠIS TESTAS YRA K. KUPERIO TESTO, SKIRTO NUSTATYTI AEROBINĘ IŠTVERMĘ, SUPAPRĄSTINTA VERSIJA).

Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnį atstumą.

Priemonės:

- ☐ stačiakampė aikštelė (mažiausiai 9x18 metrų, vienas ratas lygus 46 metrams, pav., tinklinio aikštelė);
- ☐ chronometras arba laikrodys;
- ☐ matavimo juosta;
- ☐ žymėjimo juosta;
- ☐ žymėjimo bokšteliai.

Mokinio veiksmai: po signalo nuo pažymėto taško mokinys pradeda eiti arba bėgti kaip galima greičiau aplink stačiakampę aikštelę, apibėgdamas bokštelius iš išorinės pusės. Bėga 6 min., savo tempu. Skaičiuojami nubėgti / nueiti metrai, todėl per 6 min. turi stengtis nubėgti / nueiti kuo daugiau. Jei pavargsta bėgti, gali eiti arba sustoti trumpam poilsui. Jei taip sunku, kad jis nebegali ir eiti, jis sustoja ir nebetęsia testo. Pabaigęs testą sustoja ir laukia, kol ateina mokytojas ir pažymi sustojimo vietą.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus bei pasirūpina, kad aikštelės paviršius būtų saugus, švarus, lygus. Žymėjimo bokšteliais pažymimi aikštelės kampai. Testą galima atlikti ir lauke, pažymint aikštelės perimetrą (kad būtų galima suskaičiuoti įveiktus metrus). Jei mokinys pavargsta ir nebegali bėgti, jam leidžiama eiti. Leidžiama nutraukti testą, jei jis nebefuri jėgų bėgti arba eiti visą reikiamą laiką. Atkreipia mokinio dėmesį į tai, kad testo atlikimo pradžioje nereikia bėgti visu greičiu, o pavargus galima eiti ir (arba) trumpam sustoti pailsėti. Mokinį reikėtų paraginti bėgti arba eiti visas 6 min. Vienu metu galima testuoti kelis mokinius.

Rezultatas: įveiktas per 6 min. atstumas išreikštas metrais (didesnis įveiktų metrų skaičius rodo geresnį rezultatą).

MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ATLIKIMO APRAŠYMAS

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS „FLAMINGAS“

Tikslas – nustatyti pusiausvyrą.

Užduotis – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomo.

Priemonės:

- ❑ metalinis arba medinis 50 x 4 x 3 cm buomo, aptrauktas medžiaga (jos maksimalus storis 5 mm). Kuo daugiau buomelių, tuo daugiau mokinių vienu metu galima testuoti;
- ❑ dvi 15 cm ilgio ir 2 cm pločio atramėlės buomo stabilumui išlaikyti;
- ❑ chronometrai (tiek, kiek turima buomelių), kuriuos sustabdžius ir pakartotinai paleidus, laikas skaičiuojamas toliau.

Mokinio veiksmai: stovėdamas ant buomelio (pagal išilginę jo ašį) patogesne koja, stengiasi kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą. Kitą per kelį sulenktą koją jis laiko vienvarde ranka už kelties, taigi stovi kaip flamingas. Kita ranka gali sau padėti išlaikyti pusiausvyrą. Mokytojas, leisdamas atsiremti į savo ranką, padeda užimti taisyklingą padėtį. Testas prasideda, kai paleidžia mokytojo ranką. Mėgina išlaikyti tokią padėtį 1 min. Kiekvieną kartą, kai netenka pusiausvyros (kai paleidžia koją, prilaikomą ranka, arba kai bet kuria kūno dalimi paliečia grindis), testas nutraukiamas. Po kiekvieno tokio pusiausvyros praradimo judesį kartoja iš pradžių tol, kol pagal chronometrą baigiasi 1 min.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Atsistoja priešais mokinį. Kad mokinys susipažintų su testu ir įsitikintų, jog visiškai suprato jo eigą, leidžia jam vieną kartą pabandyti, o testuoja po šio bandymo. Chronometras įjungiamas, kai tik mokinys paleidžia mokytojo ranką. Tuo pačiu momentu, kai mokinys praranda pusiausvyrą, t. y. paleidžia ranka laikomą koją arba bet kuria kūno dalimi paliečia grindis, sustabdo chronometrą. Po kiekvieno pusiausvyros praradimo padeda mokiniui užimti taisyklingą pradinę padėtį.

Rezultatas: užlipimų ant buomelio per 1 minutę skaičius (pvz., mokinio, kuris per 1 minutę nei karto neprarado pusiausvyros rezultatas yra 1; mokinio, 5 kartus praradusio pusiausvyrą per 1 minutę, rezultatas yra 6, nes jis užlipo ant buomelio 6 kartus).

Jeigu mokinys per pirmąsias 30 sekundžių nukrinta 15 ir daugiau kartų, testas nutraukiamas, o rezultatas lygus 0.

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„SĖSTIS IR SIEKTI“

Tikslas – nustatyti lankstumą.

Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško.

Priemonės:

- ❑ 35 cm ilgio, 45 cm pločio ir 32 cm aukščio matavimo dėžė. Dėžės viršus – 55 cm ilgio ir 45 cm pločio plokštė, per 15 cm išlendantį už dėžės šoninės plokštumos, į kurią turi remtis mokinio pėdos. Ant matavimo dėžės viršutinės plokštumos vidurio yra matavimo skalė, sužymėta nuo 0 iki 50 cm.;
- ❑ apie 30 cm ilgio liniuotė arba kitas plokščias daiktas (padėtas ant dėžės viršaus), kurį mokinyss stumia, siekdamas kuo tolimesnio taško.

Mokinio veiksmai: atsisėda, pėdomis atsiremia į matavimo dėžės šoninį paviršių, o rankų pirštų galiukus padeda ant dėžės viršaus krašto. Nelenkdamas kelių, lenkiasi per liemenį pirmyn ir iš lėto, netrūkčiodamas rankų pirštais, stumia kuo toliau į priekį liniuotę. Tolimiausiame taške, kurį gali pasiekti, išbūna maždaug 2 s, t. y. užfiksuoja tą padėtį. Testą atlieka **2 kartus**, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Stovėdamas šalia mokinio, laiko jo kojas, kad jos nebūtų lenkiamos per kelius. Prieš testo pradžią mokinys pirštų galais pasiekia matavimo dėžės kraštą, liesdamas liniuotę. Rezultatas nustatomas pagal tolimiausią pirštų galais pasiektą tašką ant skalės. Kad rezultatas būtų tikslus, mokinys šioje padėtyje išbūna tol, kol mokytojas suskaičiuoja iki dviejų. Jeigu abiejų rankų pirštais mokinys pasiekė nevienodą atstumą, rezultatas yra tų dviejų atstumų vidurkis. Stebi, kad testas būtų atliekamas lėtai, be staigių judesių. Antras bandymas skiriamas po trumpo poilsio.

Rezultatas: geresnis dviejų bandymų rezultatas (atstumas centimetrais, pasiektas pirštų galais ant matavimo dėžės viršaus esančios skalės).

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“

Tikslas – nustatyti raumenų jėgą.

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis.

Priemonės:

- ☐ neslidus kietas paviršius (pav., salės grindys);
- ☐ matavimo juosta;
- ☐ lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti.

Mokinio veiksmas: atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Jis sulenkia kojas per kelius, o rankas ištiesia pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyręs abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau. Stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą atliks **2 kartus**, įskaitomas geresnis rezultatas.

Mokytojo veiksmas: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant atsispyrimo paviršiaus prikljuojama ryškios spalvos lipni juosta atsispyrimo linijai pažymėti. Šalia jos padedama arba prikljuojama ne trumpesnė nei 3 metrų matavimo juosta. Stovėdamas vienoje pusėje, registruoja rezultatus. Atstumas matuojamas nuo atsispyrimo linijos priekinio krašto iki kulnų mokiniui nusileidus po šuolio. Jeigu mokins žengė atbulas arba palietė už nugaros esančios grindų dangos paviršių kuria nors kūno dalimi, jam skiriamas papildomas šuolis. Atlikęs šuolį ir abiem kojomis nusileidęs ant žemės mokins turi išlaikyti stabilią kūno padėtį. Skirtumai tarp rezultatų gali būti reikšmingi, todėl matuojama tiksliai. **Pastaba: testas atliekamas mokiniui avint sportinę avalynę tvirtai užrištais batų raišteliais.**

Rezultatas: geresnis dviejų šuolių rezultatas, išreikštas centimetrais (pvz., šuolis 1 m 56 cm – rezultatas 156 cm).

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS „KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS“

Tikslas – nustatyti raumenų ištvermę.

Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis.

Priemonės:

- ☐ apvalus 2,5 cm skersmens skersinis, įtvirtintas tokiam aukštyje, kad mokinys, stovėdamas po juo, nepašokęs galėtų jį pasiekti (aukštaūgiams skersinis gali būti paaukštinamas);
- ☐ chronometras;
- ☐ suoliukas arba kėdė.

Mokinio veiksmai: atsistoja po skersiniu, uždeda ant jo rankas pečių platumu, pirštais apima jį iš viršaus, o nykščiu – iš apačios. Smakras turi iškilti virš skersinio. Si padėtis išlaikoma kuo ilgiau, neličiant smakru skersinio. Kai akys nusileidžia žemiau už skersinį, testas laikomas baigtu.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Mokinys stovi po skersiniu, rankomis suėmęs jį iš priekio pečių platumu. Skersinio aukštį mokytojas pasirenka pagal aukščiausio testuojamo mokinio ūgį (kėdė ar suoliukas yra pagalbinė priemonė skersiniui pasiekti). Svarbu, kad skersinis nebūtų pakabintas per aukštai. Mokiniui palypėjus ant paaukštinimo, kai jo smakras atsiduria virš skersinio, įjungiamas chronometras. Jei mokinys siūbuoja, mokytojas jį sustabdo. Ragina mokinį kyboti kuo ilgiau. Chronometras išjungiamas, kai mokinio akys nusileidžia žemiau už skersinį. Testo atlikimo metu nesakomas laikas.

Rezultatas: kybojimo laikas, išreikštas sekundėmis.

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“

Tikslas – nustatyti greitumą, vikrumą.

Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

Priemonės:

- ☐ švarios, neslidžios grindys. Jeigu naudojama kita danga, būtina įsitikinti, kad ja bėgti saugu;
- ☐ chronometras;
- ☐ lipni juosta 5 metrų distancijai pažymėti;
- ☐ matavimo juosta 5 metrų atstumui pamatuoti.

Mokinio veiksmai: atsistoja už starto linijos, pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, prie starto linijos ir peržengia ją abiem pėdomis. Tai bus vienas kartas. Šitaip bėga **5 kartus**, finišuodamas nemažina greičio. Testas atliekamas vieną kartą. Kiekvieną kartą bėgdamas turi abiem kojomis peržengti linijas. Negalima bėgti ratu.

Mokytojo veiksmai: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Ant grindų nubrėžiamos dvi lygiagrečios 5 m linijos 1,2 m atstumu viena nuo kitos. Linijų galai sujungiami šoninėmis kraštinėmis. Stebi, kad mokinys kiekvieną kartą abiem pėdomis peržengtų galinę liniją, bėgtų tik pasirinktu taku ir kuo greičiau apsisuktų. Po kiekvieno bėgimo ciklo skelbia nubėgtų ciklų skaičių. Testas baigiamas, kai viena mokinio pėda paliečia grindis už finišo linijos.

Rezultatas: 5 bėgimo ciklų laikas, išreikštas sekundėmis.

MOKINIO FIZINIO PAJĖGUMO TESTAS

„20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“

Tikslas – nustatyti širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.

Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą.

Priemonės:

- ☐ sporto salė arba erdvi patalpa, kurioje galima paženklinėti 20 m ilgio bėgimo taką;
- ☐ 20 m ilgio ruletė;
- ☐ lipni juosta 20 m bėgimo tako pradžiai ir pabaigai paženklinėti;
- ☐ garso sistema su testo garso įrašu (garso įrašas pateikiamas elektronine forma);

Mokinio veiksmi: testas, kurį mokinys atliks, vertina organizmo maksimalų aerobinį pajėgumą (kitai sakant, ištvermę), todėl mokinys neturėtų viršyti savo galimybių. Tai bėgimas pirmyn ir atgal 20 m bėgimo taku. Bėgimo greitis diktuojamas pagal įrašytą garso signalą. Testą pradeda greitu ėjimu ir eina arba bėga tokiu tempu, kad, nusikambėjus garso signalui, būtų viename arba kitame 20 m bėgimo tako gale (leistina tik 1 m paklaida). Pėda paliečia galinę liniją ir, greitai apsisukęs, bėga iki kitos galinės linijos. Iš pradžių bėgimo greitis būna mažas, kaskart, kiekvieną minutę didinamas. Tempą diktuoja garso signalas. Stengiasi kuo ilgiau išlaikyti nustatytą bėgimo ritmą. Kai nebepajėgia išlaikyti to ritmo arba pajunta, kad nebeįstengia ilgiau bėgti, turi sustoti. Testo trukmė individuali: kuo pajėgumas geresnis, tuo ilgiau gebės tęsti testą.

Mokytojo veiksmi: išaiškina mokiniui testo eigą ir tikslus. Parenkama testavimo vieta; abiejuose bėgimo tako galuose būtinai paliekamas vieno metro laisvas plotas. Kuo didesnis 20 m bėgimo tako plotis, tuo daugiau mokinių vienu metu testuojama: kiekvienam mokiniui skiriamas ne mažesnis kaip 1 m pločio bėgimo takelis. Bėgimo tako danga turi būti vienu vienetu. Ryškiai paženklinama abi 20 m bėgimo tako galines linijas. Pasirūpinama testavimui reikalinga garso sistema, patikrina garso signalo įrašo kokybę. Stebi mokinius ir nutraukia testo atlikimą tiems mokiniams, kuriems fizinis krūvis gali būti per didelis. Seka garso įrašo metu skelbiamus skaičius.

Rezultatas: užrašytas paskutinis išgirstas skaičius iš garso įrašo mokiniui sustojus, rodantis minučių, per kurias jis bėgo, skaičių.

Šio testo fizinis krūvis maksimalus, taigi norint gauti informatyvius duomenis, būtina, kad testuojami mokiniai gerai suvoktų bėgimo motyvus ir nesistengtų viršyti savo gebėjimų. Vaikų pastangos turėtų būti kuo didesnės, bet neviršyti maksimalių. Šį testą nuo pradžios iki pat pabaigos geba atlikti tik keletas mokinių.

Atlikus užduotis, testavimą atliekantis asmuo padėkoja mokiniams už dalyvavimą ir paaiškina, kad, kai tik bus suvesti rezultatai, jie gaus išsamią informaciją apie savo fizinio pajėgumo lygį ir išsamias rekomendacijas, kaip jį pagerinti.

Mokiniam taip pat primenama / užtikrinama, jog ir testavimo rezultatai, ir rekomendacijos bus pateikiamos kiekvienam mokiniui asmeniškai.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

MOKINŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖCUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

1 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 77	78–112	≥ 113
8	≤ 90	91–118	≥ 119
9	≤ 94	95–133	≥ 134
10	≤ 101	102–139	≥ 140

2 lentelė. Šuolis iš vietos į tolį (cm) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 80	81–101	≥ 102
8	≤ 82	83–108	≥ 109
9	≤ 90	91–123	≥ 124
10	≤ 96	97–126	≥ 127

3 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\leq 6,5$	7,0–9,0	$\geq 9,5$
8	$\leq 7,0$	7,5–12,0	$\geq 12,5$
9	$\leq 8,0$	8,5–13,5	$\geq 14,0$
10	$\leq 9,5$	10,0–15,0	$\geq 15,5$

4 lentelė. Teniso kamuoliuko metimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\leq 5,0$	5,5–7,0	$\geq 7,5$
8	$\leq 6,0$	6,5–9,0	$\geq 9,5$
9	$\leq 6,5$	7,0–10,0	$\geq 10,5$
10	$\leq 7,0$	7,5–11,0	$\geq 11,5$

5 lentelė. 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\geq 24,73$	24,72–20,80	$\leq 20,79$
8	$\geq 24,12$	24,11–20,51	$\leq 20,50$
9	$\geq 22,00$	21,99–19,63	$\leq 19,62$
10	$\geq 21,96$	21,95–19,00	$\leq 18,99$

6 lentelė. 10 x 5 m bėgimas (s) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	$\geq 25,73$	25,72–22,60	$\leq 22,59$
8	$\geq 25,00$	24,99–21,63	$\leq 21,62$
9	$\geq 23,13$	23,12–20,08	$\leq 20,07$
10	$\geq 22,60$	22,59–20,06	$\leq 20,05$

7 lentelė. 6 min. bėgimas (m) (berniukai)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 580	581–820	≥ 821
8	≤ 611	612–851	≥ 852
9	≤ 624	625–896	≥ 897
10	≤ 640	641–910	≥ 911

8 lentelė. 6 min bėgimas (m) (mergaitės)

Amžius metais	Sveikatos rizikos zona	Tobulėjimo zona	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
7	≤ 531	532–753	≥ 754
8	≤ 574	575–765	≥ 766
9	≤ 595	596–854	≥ 855
10	≤ 680	681–875	≥ 876

MOKINŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELĖS

9 lentelė. „Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥ 22	10–21	≤ 9
12	≥ 21	10–20	≤ 9
13	≥ 21	10–20	≤ 9
14	≥ 20	10–19	≤ 9
15	≥ 19	10–18	≤ 9
16	≥ 19	10–18	≤ 9
17	≥ 18	10–17	≤ 9
18	≥ 18	9–17	≤ 8

10 lentelė. „Flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≥ 19	9–18	≤ 8
12	≥ 19	9–18	≤ 8
13	≥ 19	9–18	≤ 8
14	≥ 18	9–17	≤ 8
15	≥ 18	9–17	≤ 8
16	≥ 17	9–16	≤ 8
17	≥ 17	9–16	≤ 8
18	≥ 16	9–15	≤ 8

11 lentelė. „Sėstis ir siekti“ (cm) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤ 5	6–12	≥ 13
12	≤ 5	6–14	≥ 15
13	≤ 5	6–15	≥ 16
14	≤ 5	6–16	≥ 17
15	≤ 5	6–17	≥ 18
16	≤ 6	7–18	≥ 19
17	≤ 6	7–20	≥ 21
18	≤ 6	7–21	≥ 22

12 lentelė. „Sėstis ir siekti“ (cm) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤ 9	10–18	≥ 19
12	≤ 9	10–19	≥ 20
13	≤ 9	10–20	≥ 21
14	≤ 9	10–21	≥ 22
15	≤ 9	10–22	≥ 23
16	≤ 9	10–23	≥ 24
17	≤ 9	10–24	≥ 25
18	≤ 9	10–24	≥ 25

13 lentelė. „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤ 126	127–155	≥ 156
12	≤ 131	132–165	≥ 166
13	≤ 137	138–176	≥ 177
14	≤ 142	143–187	≥ 188
15	≤ 148	149–198	≥ 199
16	≤ 153	154–209	≥ 210
17	≤ 159	160–220	≥ 221
18	≤ 164	165–231	≥ 232

14 lentelė. „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	≤ 115	116–146	≥ 147
12	≤ 117	118–149	≥ 150
13	≤ 120	121–152	≥ 153
14	≤ 122	123–155	≥ 156
15	≤ 124	125–158	≥ 159
16	≤ 127	128–161	≥ 162
17	≤ 129	130–164	≥ 165
18	≤ 131	132–167	≥ 168

15 lentelė. „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	$\leq 1,4$	1,5–10,6	$\geq 10,7$
12	$\leq 1,7$	1,8–12,5	$\geq 12,6$
13	$\leq 2,0$	2,1–14,3	$\geq 14,4$
14	$\leq 2,2$	2,3–16,2	$\geq 16,3$
15	$\leq 2,5$	2,6–18,1	$\geq 18,2$
16	$\leq 2,8$	2,9–19,9	$\geq 20,0$
17	$\leq 3,0$	3,1–21,8	$\geq 21,9$
18	$\leq 3,3$	3,4–23,7	$\geq 23,8$

16 lentelė. „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	$\leq 1,0$	1,1–6,5	$\geq 6,6$
12	$\leq 1,1$	1,2–6,5	$\geq 6,6$
13	$\leq 1,1$	1,2–6,5	$\geq 6,6$
14	$\leq 1,1$	1,2–6,5	$\geq 6,6$
15	$\leq 1,1$	1,2–6,5	$\geq 6,6$
16	$\leq 1,1$	1,2–6,5	$\geq 6,6$
17	$\leq 1,2$	1,3–6,5	$\geq 6,6$
18	$\leq 1,2$	1,3–6,5	$\geq 6,6$

17 lentelė. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	$\geq 25,1$	21,5–25,0	$\leq 21,4$
12	$\geq 24,9$	21,2–24,8	$\leq 21,1$
13	$\geq 24,7$	20,9–24,6	$\leq 20,8$
14	$\geq 24,5$	20,6–24,4	$\leq 20,5$
15	$\geq 24,3$	20,3–24,2	$\leq 20,2$
16	$\geq 24,1$	20,0–24,0	$\leq 19,9$
17	$\geq 23,9$	19,7–23,8	$\leq 19,6$
18	$\geq 23,7$	19,3–23,6	$\leq 19,2$

18 lentelė. „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	$\geq 25,8$	22,3–25,7	$\leq 22,2$
12	$\geq 25,7$	22,3–25,6	$\leq 22,2$
13	$\geq 25,6$	22,3–25,5	$\leq 22,2$
14	$\geq 25,6$	22,2–25,5	$\leq 22,1$
15	$\geq 25,6$	22,2–25,5	$\leq 22,1$
16	$\geq 25,5$	22,2–25,4	$\leq 22,1$
17	$\geq 25,5$	22,2–25,4	$\leq 22,1$
18	$\geq 25,4$	22,1–25,3	$\leq 22,0$

19 lentelė. „20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (berniukai)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	1	2–3	≥ 4
12	1	2–4	≥ 5
13	≤ 2	3–4	≥ 5
14	≤ 2	3–4	≥ 5
15	≤ 2	3–5	≥ 6
16	≤ 2	3–6	≥ 7
17	≤ 2	3–6	≥ 7
18	≤ 3	4–6	≥ 7

20 lentelė. „20 m bėgimas šaudykle“ (min.) (mergaitės)

Amžius	Sveikatos rizikos zona	Reikia tobulėti	Sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona
11	1	2–3	≥ 4
12	1	2–3	≥ 4
13	1	2–3	≥ 4
14	≤ 2	3–4	≥ 5
15	≤ 2	3–4	≥ 5
16	≤ 2	3–4	≥ 5
17	≤ 2	3–4	≥ 5
18	≤ 2	3–4	≥ 5

Parengė

Juozas Savickas, Šiaulių r. Kuršėnų Lauryno Ivinskio gimnazijos fizinio ugdymo mokytojas ekspertas

Aprobuota

Šiaulių rajono fizinio ugdymo mokytojų metodinio būrelio pasitarime 2020 01 15, protokolo Nr. 1